शु-पालन

* ओ३म् *

शिशु-पालन

माताओं और कन्याओं के लिए एक परमोपयोगी पुस्तक ।

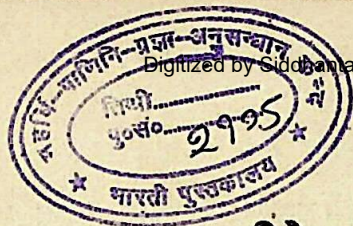
[*Intended for the use of students of Middle and Normal Schools for girls.*]

सन्तराम, बी० ए० ।

प्रकाशक

राजपाल—अध्यक्ष, सरस्वती आश्रम,

लाहौर ।

प्रथम वार] सन् १९२६ ईसवी. मूल्य १)

निवेदन ।

माता के लिए शिशु-पालन, शिशु-रक्षण, और शिशु-शिक्षण की वैज्ञानिक पद्धति के शुद्ध ज्ञान की जितनी आवश्यकता है उतनी किसी भी दूसरे विषय के ज्ञान की नहीं । इसी ज्ञान पर मानव-समाज के कल्याण और अभ्युदय का निर्भर है । रेखागणित, बीजगणित, सिलाई का काम, और गानाबजाना आदि विषय अपने अपने स्थान में आवश्यक होते हुए भी महत्व में शिशु-पालन की बराबरी कभी नहीं कर सकते । इस लिए स्त्री-शिक्षा में बच्चों के पालने के शास्त्रीय ज्ञान की आवश्यकता स्पष्ट है । जो लड़की इस ज्ञान से शून्य है वह ग्रेजुएट होते हुए भी, मातृत्व की दृष्टि से, बिलकुल निकम्मी है । पश्चिम की ज्ञानोन्नत जातियों ने इस तत्व को भली भाँति समझ लिया है । इसी लिये वहाँ कन्या-पाठशालाओं में शिशु-पालन और स्वास्थ्य-रक्षा को एक आवश्यक पाठ्य-विषय बना दिया गया है । इसका शुभ परिणाम यह हुआ है कि वहाँ बच्चों की मृत्यु की औसत बहुत घट गयी है और बालक अपेक्षाकृत नीरोग और बुद्धिमान् होते हैं ।

अपने यहाँ इसी कमी को देखते हुए मैंने इस पुस्तक को तैयार किया है । यह श्रीमती एच. सी. कॅडक कृत The Care of Babies नामक सुप्रसिद्ध पुस्तक का छायानुवाद है । उनकी पुस्तक की जो बातें मुझे अपने समाज के अनुकूल नहीं जान पड़ीं उनको मैंने निकाल दिया है और उनके स्थान में अनुभूत देसी बातें दे दी हैं ।

इस समय हमारे घरों में डाक्टरी चिकित्सा इतनी घुस चुकी है कि अब उसका बहिष्कार करना कठिन है। अच्छी दाइयाँ भी प्रायः अँगरेज़ी ढंग की शिक्षा-प्राप्त ही मिलती हैं। अंगरेज़ी दवाइयों का भी बहुत प्रचार है। ऐसी अवस्था में केवल पुरानी देसी दवाइयों का ही उल्लेख करना मुझे लाभदायक नहीं जान पड़ा। इस लिए देसी और अँगरेज़ी दोनों प्रकार की ओषधियाँ दे दी गई हैं, क्योंकि दूसरों की अच्छी बातें ले लेने में कुछ भी बुराई नहीं।

इस पुस्तक की शैली ऐसी रक्खी गई है कि यह लड़कियों के मिडल तथा नार्मल स्कूलों में पढ़ाई जा सके। यदि पंजाब टेक्स्ट बुक कमेटी तथा कन्या-पाठशालाओं के व्यवस्थापक इसे अपने स्कूलों में पाठ्य-पुस्तक नियत करने की कृपा करें तो, मैं समझता हूँ, इस से मनुष्य-समाज को बहुत लाभ पहुँचने की सम्भावना है। उन्हीं की सहायता से जनता में ऐसे उपयोगी साहित्य का प्रचार हो सकता है।

अन्त में मैं श्रीमती क्रॅडक का बड़ा आभारी हूँ जिन की अमूल्य पुस्तक का यह छायानुवाद है। इसके अतिरिक्त जिन दो सुकवियों ने मेरी प्रार्थना पर दो लोरियाँ बना कर दी हैं उनका भी मैं उपकृत हूँ।

पुरानी बसी,
होशियारपुर

सन्तराम, बी० ए०

विषय-सूची ।

॥ ओ३म् ॥

शिशु-पालन ।

पहला परिच्छेद ।

विषय-प्रवेश ।

१. संसार में शिशु जैसी और दूसरी वस्तु नहीं । उस जैसी प्यारी और चित्ताकर्षक चीज़ और कोई नहीं। प्रायः सभी लड़कियाँ और स्त्रियाँ छोटे बच्चों पर प्रेम करती हैं । उनकी भोली भाली सूरत, उन के नन्हे नन्हे हाथ-पैर, उनके कोमल अंग किसको प्यारे नहीं लगते । उन की बेबसी की दशा ही माता के हृदय में उन के प्रति स्नेह उत्पन्न कर देती है । यह स्नेह हम कभी कभी बहुत छोटी आयु की बालिकाओं तक में देखते हैं । उन के प्रति इतना स्नेह होते भी, किसी न किसी प्रकार, प्रति वर्ष शिशुओं की एक बहुत बड़ी संख्या रोगी हो

कर मृत्यु के मुँह में चली जाती है। यदि इस देश में माताओं को शिशु-पालन का यथार्थ ज्ञान हो तो बच्चों की मृत्यु बहुत कम हो जाय। योरुपीय देशों में माताएँ सुशिक्षिता हैं। वहाँ लड़कियों को शिशु-पालन की विद्या सिखाई जाती है। इसलिए वहाँ बालकों की मृत्यु हमारे देश की अपेक्षा बहुत कम होती है।

२. बच्चों के रोग का कारण अधिकतर उन को अनुचित रीति से भोजन देना, या उन को ठण्ड का लग जाना, या कोई ऐसी ही दूसरी साधारण सी बात होती है। फिर भी अधिकांश लोगों को इस विषय का इतना कम ज्ञान है कि वे नहीं समझते कि शिशु के भोजन और वस्त्र पर ध्यान देने की कितनी बड़ी आवश्यकता है। वे प्रायः यही समझते हैं कि जो चीज़ बड़े मनुष्य के लिए हितकर है वही नन्हे बालक के लिए भी हितकर है। उनकी इस धारणा का कारण उन का अज्ञान ही है।

३. शिशुओं के विषय में इस अज्ञान के लिए हमें माताओं को दोषी नहीं ठहराना चाहिए। स्कूल और पाठशाला में शिशु के संबंध में उन्हें एक भी शब्द

नहीं बताया जाता। वे गणित, भूगोल, और इतिहास तो पढ़ती हैं परन्तु शिशुओं के विषय में उन्हें कुछ भी नहीं सिखाया जाता। किन्तु हम पूछते हैं कि क्या कन्याओं के लिए, जो बड़ी हो कर माता बनेंगी, इस विषय के ज्ञान से बढ़ कर और कोई ज्ञान आवश्यक है ?

(४) यदि माता के बस की बात हो तो वह कभी भी शिशु को मरने न दे। न ही कोई माता यह चाहती है कि मेरा बच्चा दुर्बल और रोगी हो। परन्तु वह अपने अज्ञान और असावधानी के कारण ही अपनी सन्तान को मज़बूत और लम्बी आयु वाली नहीं बना पाती। लड़कियों को इस महत्वपूर्ण शिशु-पालन-विद्या की कुछ मोटी मोटी बातें बताने के लिए यह पुस्तक लिखी गई है।

दूसरा परिच्छेद।

शिशु का स्नान।

१. विद्यालय की सब से ऊँची कक्षा पास करने के बाद जब एक लड़की घर आई तो माता के बीमार

हो जाने के कारण उसे कोई दो सप्ताह के पैदा हुए अपने छोटे भाई को पालने का काम मिला। लोगों को आशा थी कि लड़की लिखी-पढ़ी है, शिशु के स्वास्थ्य का खूब ध्यान रख सकेगी। वह आप भी नन्हें की देख-रेख और टहल-सेवा में तन-मन से लगी रहना चाहती थी। परन्तु ज्ञान और अनुभव न होने के कारण बच्चे को वह तन्दुरुस्त न रख सकी।

२. यह कहने की ज़रूरत नहीं कि प्रत्येक लड़की को, एक न एक दिन, शिशु को खिलाने-पिलाने, ओढ़ाने, और उस की देख-रेख का काम अवश्य करना है। इस लिए उस पवित्र कार्य के लिए उसे अभी से अपने को तैयार करना चाहिए।

३. सब से पहले, मान लीजिए कि हमारे सामने एक सियानी और सुशिक्षिता दाई नए उत्पन्न हुए शिशु को नहला और कपड़े पहना रही है। एक अच्छी दाई या नर्स अपना काम इस प्रकार करेगी :—

४. पहले वह देखेगी कि बच्चे को नहलाने के लिए जिन जिन चीज़ों की आवश्यकता होती है वे सब पहले से मौजूद हैं। यह बात बड़ी ही आवश्यक है। शिशु

को ठण्ड लगने का बड़ा डर रहता है, और खासकर गरम पानी के साथ स्नान कराने के बाद । मान लीजिए कि शिशु को नहला चुकने के बाद दाई को अचानक याद आया कि इसका शरीर पोंछने के लिए तौलिया तो दूसरे कमरे में रह गया, और वह नन्हे को, जिस के शरीर से पानी टपक रहा है, उठाए हुए उसी तरह तौलिया लेने दूसरे कमरे में दौड़ गई, तो बच्चे को चट ठण्ड लग जायगी और वह बीमार हो जायगा।

५. शिशु को सदा कमरे के द्वार और खिड़कियाँ बंद करके स्नान कराना चाहिए ताकि कहीं ठंडी पवन का झोंका उसे न लग जाय। द्वार को एकदम खोल देने से ठंडी पवन का झोंका अंदर आ जाता है और वह कोमल शिशु के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। कहने का अभिप्राय यह है कि सुकुमार शिशु को ठण्डी पवन के झोंके से बचाना चाहिए। इसलिए गरमियों में द्वार बंद करने की आवश्यकता नहीं, केवल ओट में बैठ कर नहलाना ही काफी है जहाँ पवन का झोंका बच्चे के शरीर को न छू सके।

६. यदि दरवाज़े के तख्तों में दरारें हों, जिनमें

से ठंडी पवन के आने का डर हो, तो दाई द्वार के सामने एक चादर तान देती है। इस से पवन भीतर नहीं आ सकती। फिर वह शिशु के सभी कपड़ों को आग के सामने रखकर गरम करती है। एक बड़ा तौलिया, या एक छोटा नरम तौलिया भी इसी प्रकार गरम कर लेना चाहिए। जिस छोटी सी ओढनी से अभी शिशु का शरीर ढाँपा जायगा वह गोल लपेट कर तैयार रखनी चाहिए।

७. बच्चे को नहलाने-धुलाने वाली चीज़ों की सन्दूकची निकट ही रहनी चाहिए। उस में ये चीज़ें हों— सेफटी पिन, साबन, स्पंज, फुलर्स अर्थ (एक अँगरेजी दवा), पौडर छिड़कने का रूई का फाहा (पौडर पफ़), मुँह को साफ करने की दवाई, वेजेलीन, बोरेसिक एसिड लोशन, कॉटन वूल, सलाई और रुई, और कुछ पुराना लिनन अर्थात् अलसी का कपड़ा जिस को उबाल लिया गया हो। हो सकता है कि इस पुराने कपड़े में रोग के कीटाणु हों, जो बच्चे के मुँह में जाकर रोग पैदा कर देंगे। उबालने से वे कीड़े मर जायेंगे। क्योंकि बच्चे के मुख को भीतर से साफ करने के लिए लिनन की ज़रूरत है, इसलिये इस बात को याद रखना बड़ा आवश्यक है।

बच्चे के लिए ये सब दवाइयाँ किसी अँगरेज़ी दवा बेचने वाली दूकान से मिल जाती हैं। सलाई का काम लकड़ी की पतली सी सींख से भी लिया जा सकता है।

८. जब सब कपड़े आग के सामने रख कर गरम हो चुकते हैं, तब दाई नहलाने के छोटे टब या बालटी में पानी डालती है। पानी कितना गरम है इस का वह विशेष ध्यान रखती है। वह न बहुत ठंडा और न बहुत गरम होना चाहिए। कहते हैं, एक माता पानी के बहुत ठंडा या बहुत गरम होने का पता अपने बच्चे को उस में रख कर लगाया करती थी। वह कहती थी कि यदि बच्चे की खाल लाल हो जाय तो मैं जान जाती हूँ कि पानी बहुत गरम है, और यदि वह नीली हो जाय तो मैं समझ लेती हूँ कि पानी बहुत ठंडा है। शोक, इस माता की मूर्खता से बेचारे बच्चे को कितना कष्ट होता होगा! बहुत नन्हे शिशु के लिए पानी का ताप ९८° होना चाहिए। ज्यों ज्यों बच्चा बड़ा होता जाय त्यों त्यों पानी को थोड़ा अधिक ठंडा करते जाना चाहिए। स्नान के जल का ताप मालूम करने के लिए एक विशेष बाथ थर्मामीटर बाजार में सात आठ आने में मिलता है। यह

पानी के ठंडा या गरम होने के विषय में कभी गलत बात नहीं बताता। यदि ऐसा थर्मामीटर (ताप-मापक) पास न हो तो चतुर दाई अपनी कुहनी को नङ्गी कर के पानी में डालती है। यदि पानी इतना गुनगुना हो कि कुहनी को अच्छा लगे तो वह समझ लेती है कि यह बच्चे की कोमल खाल के लिए बिलकुल ठीक है। और इस में स्नान कराने से उसे दुःख नहीं होगा।

९. बच्चे को नङ्गा करने से पहले उसकी नाक, मुँह, और आँखों पर ध्यान देना चाहिए। पहले कुछ दिन बोरेसिक एसिड लोशन* में भिगोए हुए मलमल के साफ़ टुकड़े के साथ आँखों को धीरे धीरे रोज़ पोंछना चाहिए। इस के बाद, यदि उन में किसी प्रकार का रोग या लाली न हो तो बोरेसिक एसिड के स्थान में केवल गरम जल ही काम दे सकता है।

१०. बच्चे के नन्हे नन्हे नथनों (नासों) को गरम पानी में भिगोए हुए साफ़ चिथड़े के साथ साफ़ किया जाता है।

---

* गुनगुने पानी में बाजार से बोरेसिक एसिड ले कर थोड़ा सा घोल देने से लोशन बन जाता है।

११. मुँह की सफाई को शिशु प्रायः पसंद नहीं करता, परन्तु उसे तन्दुरुस्त रखने के लिए उसके मुँह को साफ करना बहुत ज़रूरी है। दाई कपड़े का एक साफ टुकड़ा अपनी उँगली के गिर्द लिपेट कर उसे गलिसरीन और बोरेक्स (borax) में तर कर लेती है। (ये दोनों चीज़ें अँगरेज़ी दवाई बेचने वालों के यहाँ से मिल जाती हैं। इन की जगह शुद्ध शहद और बारीक पिसी हुई सुहागे की खील भी काम दे सकता है।) फिर उस उँगली को बच्चे के मुँह में डाल कर उसे भीतर से खूब मलती है। वह जीभ और मसूढ़ों को विशेष रूप से साफ करती है।

१२. कपड़े के तीनों टुकड़े जिन से बच्चे की नासिका, आँखें और मुँह साफ किया गया है सब जला दिए जाते हैं। एक टुकड़े को दुबारा कभी काम में नहीं लाया जाता।

१३. ऊपर की विधि शायद बहुत लंबी चौड़ी मालूम हो और शायद कोई यह भी कह दे कि "इन सब बातों का करना असम्भव है। ये काम तो धनी लोग ही कर सकते हैं क्योंकि उन्हें फ़ुरसत बहुत होती है,

परन्तु काम-काजी माताएँ इतना समय कहाँ निकाल सकती हैं ।" इस आपत्ति का उत्तर यह है कि बच्चे के लिए इन कामों के करने में ज़ियादह देर नहीं लगती । अभ्यास हो जाने पर ये सब काम थोड़े से मिनटों में हो जाते हैं । पुस्तक में लिखे हुए ये लंबे-चौड़े मालूम होते हैं परन्तु वस्तुतः करने में ये उतने कठिन नहीं । इसके अतिरिक्त, मुँह की सफ़ाई जैसी छोटी छोटी बातों पर आरम्भ ही में ध्यान देने का फल यह होता है कि हमारा बहुत सा धन और समय बच जाता है; क्योंकि यदि इस ओर ध्यान न दिया जायगा तो बच्चे का मुँह पक जायगा और उसे मुँहाँ रोग हो जायगा । तब हमें उसकी सेवा-शुश्रूषा में बहुत सा समय देना पड़ेगा; दवा-दारु और डाक्टर का खर्च इस से अलग रहा ! एक बड़े परिवार की माता ने एक बार ठीक कहा था, "जब मेरे बच्चे बहुत छोटे थे तब मैं उन से संबंध रखने वाली छोटी छोटी बातों को बहुत सावधानी के साथ किया करती थी । मैं समझती हूँ यह इसी का फल है जो मेरा बहुत सा समय बच गया है और मुझे अब उन की बहुत चिन्ता नहीं करनी पड़ती ।"

१४. अच्छा, जब नन्हे की आँखें, नासिका और जीभ साफ़ हो चुकी, तब दाई बच्चे को नङ्गा करती है। वह यथासम्भव यह काम बहुत शीघ्रता से और नरमी के साथ करती है। तब वह पानी में नरम स्पंज को भिगो कर बच्चे का मुँह धोती है। मुँह पर साबन बिलकुल नहीं लगाया जाता। धोने के बाद साफ़ और नरम तौलिए के साथ उसे पोंछ डाला जाता है। इस के पश्चात् वह सारे शरीर और सिर पर साबन लगाती है। अब वह बच्चे को छोटे टब में रख कर स्पंज के साथ उसके शरीर पर से सारा साबन धो डालती है। साफ़ और नरम कपड़े की तह करके उस से भी स्पंज का काम लिया जा सकता है।

१५. आजकल की अँगरेज़ी पढ़ी दाइयाँ बच्चे को ऊपर कही रीति से स्नान कराती हैं। परन्तु गाँव में रहने वाली सियानी स्त्रियाँ चार मास की आयु तक बच्चे के शरीर पर नित पहले कड़वा तेल मलती हैं। फिर चून (आटे) की लोई से उस तेल को सुखा कर गुनगुने जल से बच्चे को नहलाती हैं। इस लोई के फेरने से माथे आदि के व्यर्थ रोंगटे झड़ जाते हैं।

स्नान कराते समय गुनगुने—कोसे—पानी की धार बाँध कर भी बच्चे के शरीर पर फेंकनी चाहिए। इससे शरीर में बल आता है।

नहलाने के लिए उचित समय ये हैं—जाड़ों में दस और बारह बजे के बीच, गरमियों में संध्या के सिवा और चाहे किसी समय, और बरसात में भी घटा छाने के समय को छोड़कर बाकी सब समय।

बच्चे के बगल, रान, कान के पीछे, घोंटुओं के पीछे, जाँघों में, और जहाँ जहाँ खाल के चिपकने और मैल के इकट्ठा हो जाने की संभावना हो, खूब तेल मलकर आटे की लोई करदी जाती है और बाद को सुहाते गुनगुने पानी से नहला दिया जाता है। ऐसा न किया जाय तो खाल सड़ जाती है। लड़का हो तो उसके मूत्रस्थान को खोलकर उस पर गुनगुने पानी की धार फेंकनी चाहिए, और उसे हौले हौले खोलते जाना चाहिए, जिससे खाल सड़ने न पावे और मैल भी धुल जाया करे।

जो बालक बहुत ही निर्बल हो, या सतमासा या अठमासा हो तो उसको पानी में नमक डाल कर नहलाना चाहिए।

यदि पानी में मेथी या मेंहदी डालकर गरम कर लिया जाय तो और भी अच्छा है।

१६. चतुर दाई एक हाथ के साथ बच्चे के सिर और पीठ को थामती है और दूसरे के साथ उसके शरीर पर स्पंज मलती है। यह काम कोई सुगम नहीं, क्योंकि शिशु हाथों से फिसल जाता है। परन्तु उसे गिरने बिलकुल नहीं देना चाहिए, क्योंकि गिरने से उसे बहुत बड़ी हानि पहुँच सकती है।

१७. सब साबन धुल चुकने पर, दाई उसे उठा कर अपने घुटनों पर रख लेती है और उसे पोंछ कर सुखाने लगती है। परन्तु बाकी कामों का—पोंछने, पौडर मलने, और कपड़े पहनाने का—वर्णन किसी दूसरे परिच्छेद में किया जायगा।

याद रखने के लायक ज़रूरी बातें।

१. बच्चे के लिए साबन जहाँ तक हो सके शद्ध होना चाहिए। इस में तेज़ सुगंधि न पड़ी हो। कर्ड (Curd) या कस्टाइल (Castile) सोप का प्रयोग किया जा सकता है।

२. बच्चे को नहलाते और पोंछते समय ठंडी पवन का झोंका लग जाने से बहुत हानि होने का डर रहता है ।

३. पानी ९८° दर्जे गरम होना चाहिए । यदि थर्मामीटर न मिल सके तो कुहनी के साथ पानी की परीक्षा कर लो ।

४. ध्यान-पूर्वक देख लो कि बच्चे के स्नान और ओढ़ाने के लिए जिन जिन वस्तुओं की आवश्यकता है वे सब पहले से मौजूद हैं ।

५. नाक, मुँह, और आँखों को बड़ी सावधानी से साफ़ करना चाहिए ।

तीसरा परिच्छेद ।

शिशु के कपड़े ।

पहला भाग ।

१. पिछले परिच्छेद में हम धाय को शिशु को स्नान कराते देख चुके हैं । उसे कपड़े पहनाते देखने से पहले हमें यह सोचना है कि बच्चे को क्या ओढ़ाया जायगा । जिन लड़कियों के घर में छोटे भाई या बहनें हैं उनके लिए यह विषय बड़ा ही मनोरञ्जक है ।

२. पहले दो मास के लग भग बच्चा लंबे कपड़े पहनता है । कहते हैं एक बार एक महाशय ने किसी धाय से पूछा, "छोटे बच्चों को ऐसे लंबे कपड़े क्यों ओढ़ाए जाते हैं ?" तब धाय ने उत्तर दिया, "भ्राता जी, तो क्या आप चाहते हैं कि उन्हें छोटे कपड़े पहनाए जायँ ?" धाय का यह उत्तर उपयुक्त नहीं था । इस से उस सज्जन का सन्तोष नहीं हुआ ।

३. लंबे कपड़े ओढ़ाने के लिए दो कारण हैं । एक

तो यह कि उन से बच्चे के पैर और टाँगें ऐसे समय में गरम रहती हैं जब कि उसे बहुत सी गरमी की आवश्यकता होती है। दूसरे लंबे कपड़ों में बच्चे को थामने और एक स्थान से दूसरे स्थान में ले जाने में बहुत सुभीता रहता है।

४. परन्तु बुद्धिमती माताएँ जानती हैं कि ये कपड़े बहुत अधिक लंबे नहीं होने चाहिएँ, नहीं तो ये बच्चे की टाँगों और पैरों के नीचे लटकते रहेंगे और उन से उसको कष्ट होगा। इतने लंबे कपड़े रखने का कोई प्रयोजन नहीं कि बच्चे को माँ ने उठाया हुआ हो तो उसके वस्त्र लटक कर भूमि तक पहुँचे हुए हों। आवश्यकता केवल इतनी बात की है कि वे बच्चे के पैरों से कुछ इंच नीचे हों।

५. जाड़ों में बच्चे के वस्त्रों के लिए सब से अच्छी चीज़ ऊनी कपड़ा है। यह बड़ी आवश्यक बात है कि, चाहे कुछ भी हो, बच्चे का सब से निचला—खाल के साथ लगने वाला—कपड़ा ऊनी हो। सूती और सन के कपड़े की अपेक्षा यह शरीर को अधिक गरम रखता है। एक भारी ऊनी कपड़े की अपेक्षा कई हलके हलके ऊनी

कपड़े अच्छे हैं। उन से अधिक सुख मिलता है और वास्तव में वे गरम भी अधिक होते हैं।

६. बच्चे को मूज़े और जूते पहनाने चाहिएँ या उसे नंगे पैर रखना चाहिए, यह एक बड़े विवाद का विषय है। स्मरण रखने की बड़ी बात यह है कि उसकी टाँगें और पैर गरम रहने चाहिएँ। यदि यह बात मूज़ों और जूतों के बिना हो सके तो उनके पहनाने की कोई आवश्यकता नहीं। परन्तु पौष और माघ की सरदी में गरम मूज़े पहना देना ही अच्छा है। क्योंकि हर वक्त यह देखते रहना कि अब पाँव ठिठर तो नहीं रहे, बहुत कठिन है।

७. कपड़े पहनाने का प्रयोजन सारे शरीर को इतना गरम रखना है जिस से वह सुखी रहे। इस बात को सदा स्मरण रखते हुए अपने व्यवहार-ज्ञान से काम लेना चाहिए। यदि बच्चे के पैर नंगे रखने से उसके स्वास्थ्य की हानि होती हो तो केवल फ़ैशन या सुन्दर लगने की ख़ातिर उसे मूज़े न पहनाना भारी भूल है। डाक्टर कहते हैं कि टाँगों और पैरों के ठण्डा रहने से कई प्रकार के भयानक रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

८. प्रायः देखा जाता है कि बच्चे के शरीर के ऊपर के भाग को तो कपड़ों से लाद दिया जाता है और निचला भाग करीब करीब नङ्गा ही रहने दिया जाता है। यह रीति बड़ी हानिकारक है। जब पोतड़ा पहनाना बंद हो जाय तो प्रत्येक बच्चे को गरारा अवश्य पहना देना चाहिए। सरदियों में शिशु को घर से बाहर ले जाते समय उसकी सारी टाँगें ढकी रहनी चाहिएँ। इस काम के लिए गरम लम्बी जुराबें अच्छी हैं।

९. अच्छा अब सिर को ढकने की बात लीजिए। जिस प्रकार बच्चे के पैरों को सदा गरम्म रखना ज़रूरी है उसी प्रकार यह भी याद रहे कि उसके सिर को ठण्डा रखना चाहिए। अनेक डाक्टरों की सम्मति है कि नए उत्पन्न हुए बच्चे के सिर पर गरम टोपी देने की आवश्यकता नहीं। इसके साथ ही यह भी बात है कि बहुत कोमल बालक को किसी जोखिम में नहीं डालना चाहिए। यदि बहुत छोटे बालक को एक कमरे से दूसरे कमरे में ले जाना हो तो अच्छा यही है कि उसके सिर पर पशमीने या फलालैन की टोपी दे दी जाय।

१०. बच्चे को दिन में भी गरम रखना वैसा ही

आवश्यक है जैसा कि रात में। परन्तु प्रायः लोग करते यह हैं कि रात में बच्चे पर बहुत कपड़े डाल देते हैं और बहुत अधिक गरमी के कारण बच्चा दुर्बल हो जाता है। इसी कारण अनेक बच्चे रात को व्याकुल रहते हैं। बिछौने के कपड़े वज़न में हलके परन्तु गरम होने चाहिएँ।

११. ज्यों ज्यों बच्चा बढ़ता और बलवान् होता जाता है, उसमें बिछौने पर अपने को उलट-पलट करने की शक्ति आती जाती है। अब वह टाँगें मार कर अपने ओढ़े हुए कपड़ों को अलग फेंक कर नंगा हो सकता है और इससे उसे ठंड लगने का डर रहता है। बच्चे को जिस कपड़े से ढका हुआ है उसे वह उतार न दे, इसकी कोई सबसे उत्तम विधि मालूम करना बड़ा कठिन है। कई माताएँ कम्बल या रज़ाई को सेफ़टी पिनों के साथ बच्चे पर लगा देती हैं। कई दूसरी रात को उसे एक ऐसा लंबा-चौड़ा कपड़ा पहना देती हैं कि यदि वह ऊपर की रज़ाई फेंक कर उतार भी दे तो भी उसका सारा शरीर ढका रहे। रात को पहनाने के 'गौन' के ऊपर यदि ऊन की छोटी सी जाकट पहना दी जाय तो इससे उसकी

छाती और पीठ की रक्षा रहेगी । यह जाकट कमर तक आनी चाहिए ।

१२. अगले परिच्छेद में हम पहनने के कपड़ों पर तनिक विस्तार के साथ विचार करेंगे ।

याद रखने के लायक ज़रूरी बातें ।

१. सबसे नीचे खाल के साथ सरदी में ऊनी वस्त्र पहनाना चाहिए ।

२. बच्चे की टाँगें और पैर गरम रखने चाहिएँ, परन्तु सिर ठंडा ।

३. रात को बहुत अधिक कपड़े नहीं ओढ़ाने चाहिएँ ।

————

चौथा परिच्छेद।

शिशु के कपड़े।

दूसरा भाग।

१. पिछले परिच्छेद में हमने शिशु के कपड़ों पर व्यापक रूप से विचार किया था। अब हम एक एक कपड़े को लेकर उस पर विचार करते हैं।

२. माता को चाहिए कि बच्चे के जन्म से पहले ही उसके लिए कपड़े बना रक्खे। उनको सस्ता और खराब कपड़ा न लगाए, क्योंकि वह स्वास्थ्य के लिए हानि-कारक होने के अतिरिक्त चलता बहुत थोड़ी देर है।

३. पढ़ी लिखी स्त्रियाँ अपने नव-जात बालकों को पाँच छोटे छोटे कपड़े पहनाती हैं:—एक बंधन, दूसरा अंगरखा (Vest), तीसरा लंबी फलालेन (Long Flannel), चौथा नेपकिन (पोतड़ा) और पाँचवाँ गाऊन।

४. बंधन सफेद फलालेन की पाँच छः इंच चौड़ी और बीस से चौबीस इंच तक लंबी पट्टी होती है। अच्छा

यह है कि आध गज़ अच्छी सी नरम फलालैन मोल लेकर उसको लंबे रुख फाड़ कर तीन पट्टियाँ बना ली जायँ। इस से सस्ते दामों में तीन अच्छे बंधन बन जायँगे। पट्टी के किनारों को संजाफ न लगाई जाय। इस से बंधन बच्चे के शरीर पर एक बराबर लेटा रहेगा और चुभेगा नहीं।

५. अंगरखा ऊनी होना चाहिए। यह चाहे सलाइयों से बुना हुआ हो चाहे खड्डी या मिल का। यह कभी कभी छोटी सी जाकट की शकल का भी बनाया जाता है। यह सामने की ओर या पीठ की तरफ खुलता है। इस से पहनाने और उतारने में आसानी रहती है। इसे फीतों से या बटनों से लगाया जाता है। यह कपड़ा बहुत लंबा नहीं होना चाहिए, नहीं तो यह गीला होता रहेगा; परन्तु यह ठीक टखनों तक पहुँचना चाहिए। इसके स्लीवों (आस्तीनों) का लंबी और गर्दन का ऊँची रखना ज़रूरी है।

६. लंबी फलालैन बच्चे के पैरों के कुछ इंच नीचे तक पहुँचनी चाहिए। ऊपर के भाग में, पीठ पर दुहरा कपड़ा होता है, और सामने फलालैन की एक तरफ

दूसरी के ऊपर लपेटी रहती है, तंग सिरा छेद में से लंघाया जाता है, और सिरों को फीतों के द्वारा पीछे कस दिया जाता है। फलालैन के पछे (दामन) को फीतों द्वारा सामने की तरफ़ बंद रक्खा जाता है और फलालैन के निचले भाग को ऊपर की ओर मोड़ कर, सेफ्टी पिन के द्वारा जोड़ देने से, बच्चे के पैरों को गरम रक्खा जा सकता है।

७. नॅपकिन (पोतड़ा) मोटे तौलिए का कोई पौन गज़ वर्ग टुकड़ा होता है। पोतड़े बहुत से बना रखने चाहिएँ, क्योंकि दिन रात में बच्चे के कई वार हगने और मूतने से वे खराब होते रहते हैं। हाँ यदि थोड़े थोड़े अन्तर के बाद बच्चे को हगा और मुता लिया जाय, तो कुछ मास के बाद उसे नियत समय पर ही हगने और मूतने का स्वभाव पड़ जायगा, और तब दिन में ज़ियादा पोतड़ों की ज़रूरत न रहेगी।

८. गाऊन किसी भी ऐसे कपड़े का बनाया जा सकता है जो धुल सके। वास्तव में, बच्चे के दिन और रात के गाऊन में बहुत थोड़ा फ़र्क होता है। दिन में पहनने का गाऊन ज़रा ज़ियादा सजावट वाला होता है।

छोटी "काठी" वाला गाऊन ही अधिक सुन्दर और बनाने में आसान होता है ।

९. बच्चे का रात का गाऊन बनाने के लिए फलालैन से बढ़ कर और अच्छा कपड़ा कोई नहीं । हम पहले कह चुके हैं कि बच्चे रात को अपने बिछौने पर से ओढ़ने के कपड़े नीचे फेंक देते हैं । इस लिए यह ज़रूरी है कि उनको कोई ऐसी चीज़ पहनाई जाय जो उन्हें रात को गरम रक्खे । फलालैन में दो दोष हैं—एक तो इस का महँगा होना, और दूसरे, जब तक इस को ध्यानपूर्वक न धोया जाय, इसका सुकड़ जाना । महँगा होने के क़ारण अनेक लोग इसे नहीं खरीद सकते । गरीब लोगों के लिए रात को छींट का गाऊन और उस के नीचे छोटा सा ऊनी अंगरखा (Vest) अच्छा रहेगा ।

१०. बच्चे को बाहर ले जाते समय इस को कोमल से शाल से ढँक लिया जाता है । शाल गरम और सुखदायक दोनों होता है । बच्चे का सारा शरीर इस में लपेट दिया जाता है और हाथ और पैर भली भाँति ढँक जाते हैं । ऊन का बुना हुआ टोपा सिर के लिए बहुत अच्छा

है । यह बहुत घनी ऊन का नहीं बनाना चाहिए, क्योंकि हम पहले कह चुके हैं कि सिर ठंडा रहना चाहिए ।

११. जब बच्चा ज़रा बड़ा हो जाय तब शाल की जगह उसे छोटा सा कोट पहनाया जा सकता है । सरदियों में यही अच्छा है कि ऊन की बुनी हुई जाकट (कमरी) के ऊपर गरम कोट पहना दिया जाय ।

१२. गरमियों में बच्चे की आँखों और सिर के पिछले भाग को सूर्य की धूप से बचाने का ध्यान रखना चाहिए । इस के लिए अँगरेज़ी टोपी अच्छी रहेगी ।

१३. जब बच्चे को छोटा कोट पहनाया गया हो तब उसे लंबी फलालैन की ज़रूरत नहीं रहती । अब उसके कपड़े ये होंगेः—अंगरखा (Vest), (छींट की एक धज्जी की बनी हुई, या मोटे सूत या ऊन को बुन कर बनाई हुई) अंगिया या सीनाबंद (Stays), चोली (बोडिस) और दामन (स्कर्ट) वाला फलालैन का पॅटीकोट या साया, और ऊपर का पॅटीकोट (Top petticoat) जो किसी भी ऐसे कपड़े का बनाया जा सकता है जो धोया जा सके । सीनाबंद (स्टेज़) के निचले भाग में बटन लगे होने चाहिएँ । आगे चलकर जब बच्चा

दराज़ (Drawers नीचे पहनने का छोटा पाजामा) पहनने लगेगा, तब इन बटनों के साथ कस सकेंगे। जो छोटा सा फ्राक बच्चा अब पहनना शुरू करता है वह उस के पैरों के नीचे तक आता है।

याद रखने के लायक बातें।

१. बच्चों को ऐसे कपड़े पहनाने चाहिएँ जिन की आस्तीनें (स्लीवें) लंबी और गर्दनें ऊँची हों।

२. बाज़ार में बने-बनाए मिलने वाले कपड़ों की अपेक्षा घर में आप बनाए हुए कपड़े ज़ियादा देर तक चलते और अधिक सन्तोष-जनक होते हैं।

पाँचवाँ परिच्छेद ।

बच्चे को कपड़े पहनाने की विधि ।

१. पिछले दो परिच्छेदों में यह तो तुम सुन चुकीं कि बच्चे को कौन कौन से कपड़े पहनाने चाहिएँ । अब मान लो कि तुम दाई के पास उस जगह बैठी हो जहाँ बच्चे को नहला कर कपड़े पहनाए जारहे हैं ।

२. पहले परिच्छेद के अन्त में, बच्चा नहा चुका था और दाई ने उठा कर उसे अपने घुटनों पर रख लिया था । अब दाई आग के सामने बड़ी सावधानी से एक नरम तौलिए के साथ उसके सारे शरीर को सुखाती है । चमड़े की छोटी छोटी "तहों" और "बलों" को विशेष रूप से साफ कर के सुखाना चाहिए, नहीं तो चमड़ी गल जाती है ।

३. पहले सिर को पोंछा जाता है (मुँह, जिसे केवल पानी से धोया था, पहले ही पोंछा जा चुका है), इसके बाद सारे शरीर को (बच्चे को बड़ी सावधानी से पकड़ना चाहिए, नहीं तो वह आसानी से फिसल कर

दाई के घुटनों के नीचे गिर पड़ता है, और इस प्रकार चोट लगने से उसे आयुभर के लिए नुकसान पहुँचने का डर है।)

४. बच्चे को पोंछ कर सुखाने का काम जितना भी हो सके जल्दी समाप्त कर देना चाहिए, क्योंकि न केवल बच्चा जल्दी थक ही जाता है, वरन् गरम पानी से नहाने के बाद उसे आसानी से ठंड लग जाने का बड़ा डर रहता है। अच्छी दाई वह है जो इस काम को पूरी तरह से परन्तु जल्दी से जल्दी कर देती है और जो बच्चे को दृढ़ता से किन्तु पोले हाथ से पकड़ती है।

५. बच्चे के छोटे छोटे कानों को बड़ी नरमी से पकड़ने की ज़रूरत है। उन को बिलकुल साफ़ रखने के लिए होशियारी चाहिए। नरम तौलिये या स्पंज से ज़ियादा कड़ी चीज़ से उन्हें कभी नहीं कुरेलना चाहिए, नहीं तो भारी नुकसान पहुँचने का डर है।

६. पोंछ कर सुखाने के बाद, इस को अच्छी दशा में रखने के लिए चमड़ी पर पौडर लगाया जाता है। फुलर्स अर्थ या बोरेसिक एसिड पौडर का उपयोग किया जा सकता है। ये दोनों चीज़ें अँगरेज़ी दवाइयाँ बेचने

वालों के यहाँ से मिल सकती हैं। कहते हैं आसमानी रंग के पौडर में कोई विषैली वस्तु होती है। इस लिए बच्चे के लिए वह पौडर नहीं लेना चाहिए।

७. अब कपड़े पहनाए जाते हैं। उनको आग के सामने लटका कर पहले ही थोड़ा सा गरम कर लिया जाता है। पहले बंधन को लिया जाता है। कई दाइयाँ इस को बच्चे के शरीर के गिर्द लपेट कर टाँके लगा देती हैं। कहीं सुई बच्चे की खाल में न चुभ जाय, इस डर से वे बंधन और चमड़ी के बीच अपनी उँगली रख लेती हैं। यह बंधन बच्चे के शरीर के गिर्द इस तरह से लपेटा जाय कि वह बराबर ठीक आजाय, परन्तु तंग हो कर कसे नहीं। बच्चों के एक डाक्टर का कथन है कि मैं बंधन पर टाँके लगाने को बहुत नापसंद करता हूँ; एक तो इस में देर बहुत लगती है, दूसरे इस के तंग होने का डर रहता है। वह कहता है कि बाँधने के लिये फीते अधिक अच्छे हैं। जब बच्चा ज़रा बड़ा हो जाय तब फलालैन के बंधन की जगह सलाइयों से बुनी हुई पेटी काम में लाई जा सकती है।

८. इस के बाद नॅपकिन अर्थात् पोतड़े की बारी

आती है। इस की तह करके तिकोन बना लिया जाता है और बच्चे को पीठ के बल उस पर लिटा दिया जाता है। फिर तीनों सिरों को सामने की ओर इकट्ठा करके सेफटी पिन के साथ जोड़ दिया जाता है।

९. बच्चे के कपड़ों में सेफटी पिन के सिवा और कोई पिन काम में नहीं लाना चाहिए, और सेफटी पिन भी जितने थोड़े हों उतना ही अच्छा है।

१०. यदि बाकी के सब कपड़े ऐसे हों जिन्हें सामने की ओर बंद किया जाता हो, तो उन सब को एक दूसरे पर रख कर इकट्ठा ही पहनाया जा सकता है। यह बड़े आराम की बात है, क्योंकि इस से समय बचता है; और अधिक ज़रूरी बात यह है कि बच्चे को बहुत बार उलट पलट न किया जाय। बहुत से बच्चे कपड़ा पहनना नहीं चाहते और हठ करते हैं; वे अपने अंगों का इधर उधर खींचा जाना पसंद नहीं करते, और जल्दी थक जाते हैं; इस लिए जिस में बच्चे को बहुत उलट-पलट करना और उठाना न पड़े उसी में लाभ है।

११. एक दाई ने बहुत छोटे बच्चों की देख-रेख करने की विशेष रूप से शिक्षा पाई थी। वह कहती थी

कि जिस हस्पताल में मैं पढ़ती थी वहाँ बच्चे को एक से अधिक बार उलटाए बिना कपड़े पहनाना सिखाया जाता था।

१२. कपड़ों को पहनने का क्रम आदि से अन्त तक यह है—बंधन, नॅपकिन या पोतड़ा, अंगरखा (Vest), लंबी फलालैन, और गाऊन। अनेक लोग लंबी फलालैन को नीचे से ऊपर की ओर मरोड़ कर सेफ्टी पिन के साथ जोड़ देते हैं। यदि बच्चों के पैरों के ठंडे हो जाने का डर हो, जैसे कि वे प्रायः हो जाते हैं, तो यह एक उत्तम उपाय है। पैरों के ठंडे होने से किसी को भी सुख नहीं होता, और बच्चे के पैरों का ठंडे होना तो और भी बुरा है। बहुत बार उस के पैरों को आग के सामने सेंकने या अपने गरम हाथों में लेने से बच्चा रोना बंद कर देता है।

१३. यदि बच्चे के बाल हों और उनको कंघी या बुर्श से काढ़ा जाय, तो वह कंघी बहुत नरम होनी चाहिए, और, बच्चे की सब चीज़ों की तरह, वह बहुत साफ़ भी रहनी चाहिए।

१४. सब कपड़े पहनाए जा चुकने तक बच्चा प्रायः थक जाता है, और दूध पीने तथा सोने के लिए तैयार

होता है । बहुत छोटे बच्चों को प्रायः सवेरे नहलाया जाता है । जब वे खसकने लगते हैं तब गरमियों में उन्हें साँझ को भी नहला दिया जाता है, क्योंकि वे दिन में बहुत मैले हो जाते हैं ।

१५. दिन में स्पंज के साथ उनको बार बार साफ करते रहना भी आवश्यक होता है ।

१६. हम जानते हैं कि बच्चे को नहलाने और कपड़े पहनाने के संबंध में इन सब बातों पर चलने में, विशेषतः जब कि घर छोटा सा हो और माँ को काम से फ़ुरसित कम मिलती हो, कठिनाइयाँ होती हैं, परन्तु माता का प्रबल प्रेम और बलवती इच्छा क्या कुछ नहीं कर सकती। कई गरीब घरों में हम बच्चों को साफ-सुथरा, तन्दुरुस्त, और अच्छे कपड़े पहने हुए देखते हैं, क्योंकि माता सुघड़ और सफाई-पसंद होती है । इसके विपरीत दूसरे कई घरों में, जहाँ ठीक ऐसी ही कठिनाइयाँ हैं, हम बेचारे छोटे बच्चों को मैले-कुचैले और उपेक्षित पाते हैं ।

१७. कोई भी सूरत हो इन चीज़ों को कैसे करना चाहिए, यह जानना अच्छा है । यद्यपि इन छोटी छोटी बातों को कहने में देर लगती है, परन्तु थोड़ी सी विधि

और पहले ही से उपाय सोचने से ये जल्दी ही पूरी की जा सकता है; और यदि एक बार बच्चे को साफ़-सुथरा रखने का स्वभाव बन गया तो फिर उसको सुन्दर और सुखद अवस्था में रखना उतना कठिन नहीं जितना कि वह मालूम होता है।

१८. हम एक स्त्री को जानते हैं। उसे पाँच बच्चों और छठे पति की सेवा करनी पड़ती है। उसका छोटा सा घर है, और पति की आमदनी भी थोड़ी है। परन्तु हम ने उसके बच्चों को कभी मैला या उपेक्षित नहीं देखा।

याद रखने के लायक ज़रूरी बातें।

१. नहलाने के बाद बच्चे को भली भाँति पोंछ डालो, और उसकी चमड़ी की "तहों" और "बलों" की सफाई पर विशेष ध्यान दो।

२. कपड़े पहनाते समय जहाँ तक हो सके बच्चे को बहुत कम उलटाओ।

३. नहलाने के बाद बच्चे को कुछ दूध पिला कर सुला दो।

छठा परिच्छेद ।

नवजात बालक की रक्षा ।

पहला भाग ।

१. मान लो कि तुम बड़ी हो गई हो और तुम्हारी बड़ी बहिन या भाभी की गोद में एक नया पैदा हुआ बच्चा है और तुम्हें बच्चे के प्रबंध में उसे सहायता देना है।

२. हम पहले कह आए हैं कि बच्चे को कैसे नहलाना और कपड़े पहनाना चाहिए। परन्तु इन के अतिरिक्त और भी कई छोटी छोटी बातें ध्यान देने योग्य हैं।

३. सब से पहली बात तो यह है कि जाड़ों में बच्चे को गरम कमरे में रखना चाहिए। उस कमरे का ताप लगभग ६५° होना चाहिए। किसी सहेली को दिखाने के लिए बच्चे को इस गरम कमरे में से उठा कर खुले दरवाज़े में नहीं ले जाना चाहिए।

४. यद्यपि गरमी आवश्यक है, परन्तु शुद्ध वायु भी ज़रूरी है। स्वास्थ्य-रक्षा पर इतनी पुस्तकें लिखी गई हैं

और तन्दुरुस्ती के नियमों की शिक्षा पर इतना ज़ोर दिया जाता है, तो भी हम देखते हैं कि लोग असबाब से ठूँसे हुए कमरों में रहते और गंदी वायु में साँस लेते हैं। यदि वे अपने रोशनदान या खिड़कियाँ दिन-रात थोड़ी थोड़ी भी खुली रक्खा करें तो सिर-दर्द और रक्त की कमी का रोग बहुत कम हो जाय।

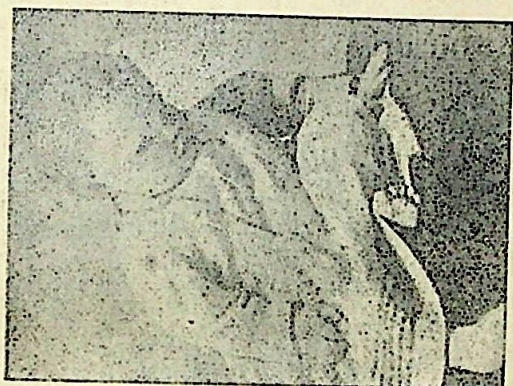
५. जवान मनुष्यों की तरह बच्चों को भी साँस लेने के लिए शुद्ध वायु की आवश्यकता है, तभी वे नीरोग और बलवान् बन सकते हैं। उन्हें पवन के झोंकों से बचाना और खूब लपेट कर रखना चाहिए, परन्तु उन्हें साथ ही साँस लेने के लिए साफ़ हवा की भी ज़रूरत है।

६. इस बात का ध्यान रखने के अतिरिक्त कि बच्चे के साँस लेने के लिए शुद्ध वायु है और उसे गरम रक्खा जाता है, तुम्हें उस की आँखों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। हम सुनते हैं कि जो लोग आज अंधे हैं यदि उन के जन्म के झट ही बाद उन की आँखों पर उचित ध्यान दिया जाता तो उन में से कई आँखों वाले होते। पहले आँखों को, साफ़ रुई के साथ, हौले हौले (गाल से नाक की ओर को) धोना चाहिए। धोने के लिए

रुई को गुनगुने पानी में घोले हुए बोरेसिक एसिड या काण्डी के लोशन (Condy's fluid) में भिगोना चाहिए। किसी भी अँगरेज़ी दवाई बेचने वाले से ये दोनों चीज़ें मिल जायँगी। कितने पानी में कितनी दवाई घोलनी चाहिए यह भी वह बता देगा।

७. ज़रा सोचो कि अंधा होना कितना भारी दुःख है। इस लिए बच्चे की आँखों की रक्षा के लिए जितना भी यत्न किया जाय थोड़ा है। यदि पहली बार धोने के बाद, आँखों में कोई दुःख या लाली न हो, तो फिर काण्डी के लोशन की आवश्यकता नहीं। अब एक साफ़ और कोमल कपड़े के चिथड़े और गरम पानी के साथ उन्हें धोना चाहिए।

पुरानी स्त्रियाँ नित्य रात को सोते समय बच्चों की आँखों में नीम या सरसों के तेल का काज़ल लगाया करती हैं। कहते हैं इस से आँखें दुखती कम हैं।

८. हम अनावश्यक काम नहीं बढ़ाना चाहते। हम चाहते हैं कि बच्चे के नहलाने-धुलाने और ओढ़ाने-पहनाने का काम जितना भी हो सके सादा कर दिया जाय। परन्तु साथ ही यह भी बात है कि नन्हें बच्चे बड़े कोमल होते हैं, इस लिए उनकी रक्षा की बड़ी अवश्यकता होती है।

दो अंधे बच्चे ।

९. अच्छा तुम समझ गई कि बच्चे को गरम रखना चाहिए, उसे साँस लेने के लिए शुद्ध वायु चाहिए, और उस की आँखों की सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए, अब सुनो कि उसे सुलाना कहाँ चाहिए।

१०. कई स्त्रियाँ तुम्हें कहेंगी कि पहले कई सप्ताह तक बच्चे को माँ के साथ एक ही बिछौने में सुलाना चाहिए ताकि वह गरम रहे। परन्तु डाक्टरों का कहना है कि *आरम्भ से ही* किसी भी बच्चे को माँ के साथ नहीं सुलाना चाहिए, क्योंकि वहाँ गंदी वायु से उस के दम घुटने का डर है। उन की सम्मति है कि प्रत्येक बच्चे के संबंध में इस नियम का पालन करना चाहिए।

११. बच्चे को किस प्रकार के बिछौने पर सुलाना चाहिए यह हम किसी अगले परिच्छेद में बतायँगे। इस समय इतना ही स्मरण रखना चाहिए कि किसी न किसी प्रकार उस का बिछौना अपना अलग होना चाहिए।

१२. यह आवश्यक है कि कभी कभी उठ कर बच्चे को देखा जाय कि वह ठीक तरह से लेट रहा है। हो सकता है कि बच्चा बिछौने के वस्त्रों को इकट्ठा करके अपनी नाक और मुहँ पर लपेट ले, जिस से उसका साँस घुटने

लगे। एक और डर भी है—एक मरतबा की बात है एक छोटा बच्चा बीमार था। वह अपने पँघूरे में, दुर्भाग्य से, पीठ के बल लेट रहा था, और उस के पास कमरे में और कोई न था। किसी के उसके पास पहुँचने के पहले ही वह बेचारा साँस के घुटने से मर गया।

१३. यदि तुम्हें किसी नन्हे शिशु की देख-रेख करने को कहा जाय तो तुम्हें एक और बात का भी ध्यान रखना होगा, अर्थात् उसके पोतड़ों का प्रबंध करना पड़ेगा। तुम्हारे पास बहुत से पोतड़े होने चाहिएँ। जब बच्चा एक को बिगाड़ दे तब तुम उसे उठा कर सूखा पोतड़ा उसकी जगह रख दो। जिन पोतड़ों को बच्चा एक बार गन्दा करदे उन्हें धो कर सुखाए बिना दुबारा उसके नीचे नहीं बिछाना चाहिए। याद रहे कि पोतड़े मैले कपड़े के न हों और वे ऐसे हों जो नमी को चूस लें। नरम तौलिए के टुकड़े या पुरानी छींट के वर्गाकार टुकड़े अच्छा काम देंगे। ये बहुत बड़े नहीं होने चाहिएँ।

१४. दिन के समय ज्योंही बच्चा पोतड़े को गीला करे, उस मैले पोतड़े को उठा कर बच्चे की खाल को नरम स्पंज या तौलिये के साथ पोंछ कर

सुखाना, उस पर पौडर लगाना, और नया पोतड़ा नीचे बिछादेना चाहिए । यदि वह हगदे तो उसे साबन से धोना चाहिए । यदि उस के शरीर पर ज़रा सी भी सुरख़ी या रगड़ देख पड़े तो उस अंग को जौ के पानी के साथ धो डालो, साबन का उपयोग बिलकुल न करो, और सूख जाने के बाद बोरेसिक एसिड की मर्हम (आयंटमेंट) उस स्थान पर मल दो ।

१५. बच्चे की खाल पर रगड़ का होना यह प्रकट करता है कि माँ या दाई ने सावधानी से काम नहीं लिया । उसने उसे पोंछ कर ठीक तौर पर नहीं सुखाया । परन्तु यदि बच्चे को दस्त आते हों तो उसे सूखा रखना बड़ा कठिन होता है । बच्चों के संबंध में बहुत अच्छा ज्ञान रखने वाली एक स्त्री का कहना है कि ऐसी दशा में रगड़ से बचाने के लिए पौडर मलने की अपेक्षा मर्हम लगाना अच्छा होता है ।

१६. पोतड़ा (फालड़ी) रंगा हुआ नहीं होना चाहिए । इसे साबन के साथ धोना चाहिए और सूखना डालने के पहले साबन को अच्छी तरह से धोकर निकाल देना चाहिए ।

१७. इस परिच्छेद को समाप्त करने के पहले तुम्हें यह स्मरण करा देना आवश्यक है कि बहुत कोमल शिशु की अवस्था में विशेष रक्षा की ज़रूरत होती है। कई बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें जन्म होते ही नहलाया नहीं जा सकता। उनको पहले कॉटन वूल (अँगरेज़ी दवा-बेचने वालों के यहाँ बिकने वाली रुई) में लपेट कर बहुत गरम रखना पड़ता है। अचानक ऊँचा शोर, या तेज़ प्रकाश उनके लिए बुरा है, और जहाँ तक हो सके उन्हें उठाना-हिलाना बहुत कम चाहिए। हो सकता है कि उन्हें चमचे से आहार देना पड़े। उनको आहार देने, या उन्हें गरम रखने के विषय में डाक्टर जो भी बातें बताए उनको पूरी तरह से करना चाहिए।

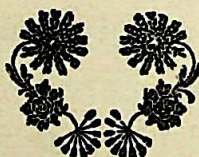
याद रखने के लायक ज़रूरी बातें।

१. बच्चे को गरम रखना चाहिए; परन्तु उसके साँस लेने के लिए साफ हवा का होना ज़रूरी है।

२. बच्चे को उसकी माता या किसी दूसरे के साथ कभी नहीं सुलाना चाहिए।

३. जिन पोतड़ों को बच्चे ने मैला कर दिया है उन्हें धोए बिना दुबारा काम में नहीं लाना चाहिए।

४. फालड़ियों (पोतड़ों) को धोते समय सोडा या नील बिलकुल नहीं लगाना चाहिए ।

५. बच्चे की खाल को रगड़ या पक कर लाल होने से बचाना चाहिए ।

सातवाँ परिच्छेद ।

नवजात शिशु की रक्षा ।

दूसरा भाग ।

१. पिछले परिच्छेद में हमने कल्पना की थी कि तुम एक बहुत ही छोटे बच्चे का पालन-पोषण कर रही हो। इस से बढ़ कर ज़िम्मेदारी का काम तुम्हारे लिए दूसरा नहीं हो सकता, क्योंकि तुम्हारी तनिक सी असावधानी से बच्चे को भारी नुकसान पहुँच सकता है, और उसका सावधानी से पालन-पोषण करने से वह नीरोग और मज़बूत बन सकता है।

२. सुशिक्षित माताएँ अपने बच्चों को प्रति सप्ताह तोलती हैं। कई स्त्रियाँ तोलने को बुरा समझती हैं। पर यह उन की मूर्खता और मूढ़विश्वास है। तोलने से बच्चे को कुछ भी हानि नहीं होती। इसके विपरीत, तोलना एक बड़ी बुद्धिमत्ता का काम है; क्योंकि इससे पता लग जाता है कि बच्चा सच मुच उन्नति कर रहा है या नहीं।

३. शिशु तन्दुरुस्त है या रोगी इसको जानने की सब से बड़ी रीति हमारे पास वास्तव में यही है। अपने जीवन के पहले सात आठ मास में उसे प्रति सप्ताह कम से कम लग भग दो छटाँक बढ़ना चाहिए। यदि उसका तोल बढ़ नहीं रहा, तो निश्चय समझो कि अवश्य कोई गड़बड़ है। अधिक सम्भव यह है कि उसका भोजन उसके अनुकूल नहीं बैठता। मत समझो कि क्योंकि उसका चेहरा मोटा-ताज़ा है, तो वह ज़रूरी तौर पर नीरोग है। कभी कभी जब तक रोग बहुत अधिक न बढ़ जाय, तब तक चेहरे से बिलकुल नहीं मालूम होता।

४. तोलने में सब से बड़ी कठिनाई यह है कि सब के पास बच्चों को तोलने के लिये अच्छी तराज़ू या मशीन नहीं होती। बड़े बड़े नगरों में डाक्टरों के यहाँ ऐसी तराज़ू रहती हैं जिन पर बच्चों को आसानी से तोला जा सकता है। घर में भी मज़बूत सी तराज़ू में बच्चे को तोला जा सकता है। कपड़ों का वज़न उसके तोल में से घटा देना चाहिये अर्थात् पहले बच्चे को कपड़ों समेत तोल लो, फिर उसे बिछौने में लिटा कर उस के कपड़े

उतार लो और उन कपड़ों को अलग तोल कर सारे वज़न में से घटा दो।

५. यदि बच्चा खूब तन्दुरुस्त हो, तो जन्म के समय लड़की का वज़न प्रायः कोई ७ पौंड (एक पौंड = लग भग आध सेर) और लड़के का कोई ८ पौंड होता है। परन्तु यह बात सब बच्चों की अवस्था में ठीक नहीं होती। कई बहुत तन्दुरुस्त बच्चे बहुत छोटे होते हैं और उन से जैसी आशा की जाती है उस के अनुसार ७ या ८ पौंड नहीं निकलते। यदि बच्चा छोटा और हलका हो, परन्तु उस का वज़न स्थिर रूप से बढ़ रहा हो, तो कोई डर की बात नहीं।

६. बहुत छोटे बच्चे को उठाते समय उस के सिर को भली भाँति थामने का विशेष ध्यान रखना चाहिये। जब तक बच्चा तेरह सप्ताह का न हो जाय, वह अपने सिर को खड़ा नहीं रख सकता। उस के नन्हे से कोमल सिर को ठेस से बचाने के लिए जितनी भी सावधानी की जाय थोड़ी है। तुम आप ही समझ सकती हो कि उस के नरम नरम सिर में हलकी सी भी चोट लगने से कितनी हानि होने का डर है। हमारे सावधान न होने

से बच्चे को चोट लग जाने का डर रहता है। यदि तुम उसे घुटनों पर रखकर, या बाज़ूवाली कुरसी पर बैठ कर उसे कपड़े पहनाओगी तो उस का सिर उन के साथ टकरा जायगा।

७. एक मरतबा एक सुशिक्षिता दाई एक ऐसे घर में गई जहाँ बच्चा होने वाला था। वह देख रही थी कि सब चीज़ें तैयार हैं। उस की दृष्टि एक पीढ़ी पर पड़ी, जिसकी बाहें नहीं थीं। वह झट बोल उठी बच्चे को कपड़े पहनाते समय मुझे ठीक इसी चीज़ की आवश्यकता होगी। माता ने कहा आप कुरसी क्यों नहीं ले लेतीं। तब दाई ने उसे समझाया कि उस से बच्चे के सिर को चोट लग जाने का डर रहता है।

८. बच्चे की पीठ को भी सहारे की आवश्यकता है और सिर से कहीं अधिक समय तक आवश्यकता है। हम बहुधा लोगों को उस की पीठ को सहारा दिए बिना बहुत छोटे बच्चे को सीधा उठाए देखते हैं। ऐसा कभी नहीं करना चाहिए। जब तक बच्चा लग भग सात या आठ मास का न हो जाय, उसे सीधा बैठ कर खिलौनों के साथ खेलने नहीं देना चाहिए, और इस समय के बाद

भी केवल थोड़ी ही देर तक उसे बैठने देना चाहिए। कोई दस मास का हो जाने पर उसकी छोटी सी पीठ अधिक देर तक सीधा बैठने के लिए काफी मज़बूत हो जानी चाहिए।

९. बच्चा बिछौने पर सुख से लेट कर अपने छोटे छोटे हाथों और पैरों को फैला और इधर-उधर मार सकता है, पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह कहीं गिर न पड़े। भूमि पर चिटाई और उस पर कपड़ा बिछा कर भी उसे लिटाया जा सकता है, परन्तु इतना ध्यान अवश्य रहे कि वहाँ उसे पवन के झोंके न लगें। किन्तु हम अभी बहुत छोटे शिशु की बात कर रहे हैं, उस के टाँगें मारने का समय अभी नहीं आया।

१०. यदि तुम एक कोमल हृदय वाली कन्या हो, और चाहती हो कि बच्चे के सुख के लिए जो कुछ भी तुम से हो सकता है, करो, तो हम समझते हैं कि बच्चे को बहुत रोते देख कर तुम्हें दुःख होगा। तुम समझोगी कि कोई खराबी हो गई है, और बहुत सम्भव है कि ऐसा ही हो। चिल्लाने की दृष्टि से बच्चे एक दूसरे से बहुत भिन्न होते हैं। कई स्वभाव से ही "अच्छे" प्रतीत होते हैं

और कई "दुष्ट"। तुम्हें चाहिए कि पहले मालूम करो कि बच्चा रो क्यों रहा है, तब तुम उस के कारण को दूर कर सकोगी। एकदम यही मत समझ लो कि वह भूखा है, क्योंकि हो सकता है कि उसे पहले ही बहुत अधिक भोजन दिया जा चुका हो, और अधिक सम्भव है कि अब उसे और देने से उस का रोना और भी बढ़ जाय।

११. बच्चों के रोने के बड़े कारण ये होते हैं:—
(१) उन का भूखा होना; (२) उनके पीड़ा होना; (३) शायद सचमुच पीड़ा तो न हो, परन्तु वे व्याकुल हों; (४) उन को किसी बात से रोका गया है, और जो वस्तु वे चाहते हैं वह उन्हें नहीं मिली।

१२. नियम यह है कि बच्चे जब चिल्लाते हैं तब वे पहले आँसू नहीं गिराते। परन्तु इस दृष्टि से भी सभी बच्चे एक-से नहीं होते। थोड़ा सा चिल्लाने से बच्चे की कोई हानि नहीं होती, और न ही इस से उसे कोई लाभ होता है। परन्तु देर तक ज़ोर से रोते रहने से उनको, विशेषतः छोटे लड़कों को, बहुत बड़ी हानि होने का डर रहता है। इसके अतिरिक्त, हम नहीं चाहते कि बच्चे को रोते रहने का बुरा स्वभाव पड़ जाय। इस से स्वयं

उसे और उस के मित्रों को क्लेश होता है। बच्चा सुखी और प्रसन्न होना चाहिए। सुख प्रत्येक प्रकार से उस के लिए अच्छा है। रोने वाला बच्चा कभी भी सुखी नहीं हो सकता।

१३. हमें बच्चे की तकलीफ का कारण ढूँढ़ने का यत्न करना चाहिए। सम्भव है कि उस के कपड़े बहुत तंग हों; या बच्चे को बहुत ठंड या गरमी लग रही हो; या जिस दशा में वह पड़ा है उस से उसे कष्ट हो रहा हो; या उसे अजीर्ण है या पीड़ा हो रही है। कभी कभी बच्चे के कपड़े उतार कर उसे (सरदियों में) नरम से गरम कंबल में लपेट देने से वह शान्त हो जाता है। कभी कभी नहला देने से भी वह चुप हो जाता है। फिर कभी एक जगह से उठा कर दूसरी जगह लिटा देने, या लेटे हुए को उठा लेने से भी वह रोना बंद कर देता है।

१४. बच्चों के रोने का अधिकतर कारण अजीर्ण होता है। यह प्रायः बहुत अधिक खिला देने या ऐसा भोजन दे देने से हो जाता है जो शिशु के अनुकूल न हो। इसका इलाज हम किसी अगले परिच्छेद में बतायँगे।

१५. यदि बच्चा भूख के कारण चिल्ला रहा हो तो उसे और भोजन दे देना आवश्यक है। परन्तु बच्चों को अक्सर मर्यादा से अधिक खिला दिया जाता है। इस बात को याद रखना बहुत ज़रूरी है, नहीं तो तुम दया के भाव से प्रेरित होकर छोटे शिशु को उस से अधिक भोजन दे दोगी जितना कि उसके लिए अच्छा है।

१६. अनुभव से तुम यह पहचानना सीख जाओगी कि अब बच्चा किस कारण रो रहा है। उदाहणार्थ, जब वह भूखा हो तब उस के रोने में सिसकना और खिझना पाया जाता है। पीड़ा के कारण रोते समय उस की आवाज़ तेज़ और चीरती हुई होती है।

१७. हम शिशु के कोमल सिर पर विचार कर चुके हैं। उस की बड़ी सावधानी से रक्षा करनी चाहिए। हम यह भी देख चुके हैं कि बच्चे को नियमपूर्वक तोलते रहना चाहिए, और जहाँ तक हो सके उसे रोने का मौका नहीं देना चाहिए। इस परिच्छेद को बंद करने के पहले और भी कई छोटी छोटी बातों का ख़याल करना ज़रूरी है। मैं थोड़े से शब्दों में उन को यहाँ कहता हूँ।

१८. नन्हे बच्चे को अपने घुटनों पर मत झटको;

जब भी उसे हिलाओ-झुलाओ बड़ी हौले हौले हिलाओ। उस को ज़ोर से मत पुकारो। कई लोग जब भी बच्चों के साथ बात करते हैं बड़ी ऊँची आवाज़ से बोलते हैं, मानों बच्चे बहरे हों! अचानक तेज़ रोशनी या ऊँचे शोर से बच्चे को चौंका मत दो।

याद रखने के लायक ज़रूरी बातें।

१. शिशु को हर सप्ताह तोलने का यत्न करो।

२. यदि बच्चे का भार लगातार नहीं बढ़ रहा, तो ज़रूर ही कोई खराबी है।

३. जब बच्चा रोवे तो उस के रोने का कारण मालूम करके उस को दूर कर दो।

४. शिशु के सिर और पीठ का बहुत ध्यान रक्खो। उनको सहारा दिए बिना बच्चे को कभी न उठाओ।

आठवाँ परिच्छेद।

नींद।

१. बहुत छोटे बच्चे का बहुत सा समय सोने में बीतता है। यदि शिशु तन्दुरुस्त और अच्छा हो, तो अपने जीवन के पहले कई सप्ताहों में उसे चौबीस में से लगभग बीस या इक्कीस घंटे सोना चाहिए। क्रमशः ज्यों ज्यों वह बड़ा होता जाता है उसे नींद की ज़रूरत भी कम होती जाती है। परन्तु हमें सदा स्मरण रहना चाहिए कि नींद बच्चे के लिए बहुत लाभदायक है; और जब तक डाक्टर या वैद्य ने न कहा हो हमें उस को, भोजन देने के लिए भी, सोते से कभी नहीं जगाना चाहिए।

२. छः मास के बच्चे को रात में लगभग आठ घंटे सोना चाहिए और इस काल में उसे भोजन देने की आवश्यकता बिलकुल नहीं होनी चाहिए। वह छः बजे सोने के लिए तैयार होगा, और उसे सवेरे तथा तीसरे पहर भी सोना चाहिए। थकी-माँदी और काम से फ़ुर-सत न पाने वाली माताएँ भी अपनी खातिर और अपने

बच्चे की खातिर यही चाहती हैं कि वह रात भर सोया रहे। परन्तु बच्चे को गहरी नींद में सुलाने की ठीक विधि उन को प्रायः मालूम नहीं होती।

३. अकसर बच्चे के आमाशय—पेट—को भोजन से ठूँस दिया जाता है। इस का बुरा फल यह होता है कि बच्चे को अजीर्ण हो जाता है और नींद नहीं आती। या बिछौने में बहुत से गरम कपड़े होने से, बच्चा बहुत अधिक गरम हो जाता है। या फिर उस के सोने के कमरे में पवन और प्रकाश के आने जाने का उत्तम प्रबंध नहीं होता जिस से वह बेचैन हो जाता है।

४. कई बच्चे ऐसे भी होते हैं जिनकी चाहे कितनी भी सावधानी से देख-रेख की जाय वे आराम से नहीं सोते; परन्तु सौभाग्य की बात यह है कि इनकी संख्या है बहुत थोड़ी। जो हो, माँ अधिक से अधिक यत्न ही कर सकती है। उसे ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे को सुलाने से पहले उसे काफ़ी, परन्तु बहुत ज़ियादह नहीं, भोजन खिला दिया जाय; खिड़कियाँ और रोशन-दान खुले हों; उसका झूलना ऐसी जगह न हो जहाँ पवन के झोंके लगते हों; और बिछौने के कपड़े गरम तो हों पर बहुत भारी

न हों । बच्चे को थपक कर या पँघूरे में झुला कर सुलाने की कोई आवश्यकता नहीं । थपकने से कुछ लाभ नहीं, और इस में माता का बहुत सा समय लग जाता है । इसके अतिरिक्त, यदि बच्चे को एक बार ऐसी आदत पड़ जायगी तो वह फिर जब तक उसे थपका न जायगा कभी न सोयगा ।

५. जहाँ तक हो सके, दिन में बच्चों को कमरे से बाहर ही सुलाना चाहिए । यदि बच्चा भाग्यवान है और उसके लिए बच्चों को टहलाने की अँगरेज़ी गाड़ी (पीरेम्बूलेटर) घर में है, तो, यदि उसकी ठण्ड और तेज़ धूप से रक्षा की जा सके, उसे बाहर सुलाने में कुछ भी हानि नहीं । बहुत सरदी के दिनों में उसके पीरेम्बूलेटर में गरम पानी की बोतल रक्खी जा सकती है, परन्तु उसको गरम कपड़े से भली भाँति लपेट देना बहुत ज़रूरी है । बोतल में गरम पानी भर कर उसे कार्क से भली भाँति बंद कर देना चाहिए ।

६. सब कोई जानता है कि बच्चों को माताएँ प्रायः अपने साथ सुलाती हैं । यह काम प्रत्येक दृष्टि से बुरा और हानिकारक है । अनेक बच्चे माताओं के बेखबरी

में उन पर लेट जाने और उनका साँस घोंट देने से मर गए हैं। बच्चों की इस प्रकार हत्या का विचार कितना दुःखदायक है! बच्चे के सुलाने के लिए एक छोटी सी 'खटोली' या 'झूला' थोड़े से दामों में बन जाता है।

७. मैंने छोटे छोटे बच्चों के लिए कई प्रकार के पालने देखे हैं। उनमें से कुछ तो छत के साथ लटकाए जाते हैं और कुछ एक काठ के ढाँचे में सब कहीं रक्खे जा सकते हैं। पालने की सब चीज़ें–तकिया, कपड़ा आदि–ऐसी होनी चाहिएँ जो मैली हो जाने पर धोई जा सकें। पालना जितना हलका हो उतना ही अच्छा है। ख़याल इस बात का रहना चाहिए कि पालना ऐसा हो जिसमें बच्चा सुख से लेट सके।

८. इसके सिवा, यदि घर में काफ़ी जगह हो और खर्च करने के लिए पैसे भी हों, तो अच्छा यही है कि बच्चे के लिए पहले से ही एक अलग छोटा सा खटोला ले लिया जाय। यह उसे कई वर्ष तक काम देगा।

९. बच्चे को सिखलाना चाहिए कि वह मुँह के रास्ते नहीं, वरन् नाक के रास्ते से साँस ले। यह कहने को तो छोटी सी बात मालूम होती है, परन्तु वास्तव में

है बड़े महत्व की। मुँह खोल कर साँस लेने के स्वभाव से कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। जब कभी तुम बच्चे को मुँह खोले सोया हुआ देखो, हौले से परन्तु मज़बूती के साथ उसको बंद कर दो।

१०. बच्चे को करवट के बल सोना चाहिए। अच्छा यही है कि उसे कभी एक करवट और कभी दूसरे करवट लिटाया जाय। उसे सदा एक ही करवट सोने का स्वभाव नहीं पड़ने देना चाहिए। हमें इस बात को ध्यान-पूर्वक देखते रहना चाहिए कि बहुत नन्हा बच्चा लिहाफ या चादर आदि के साथ अपना मुँह न ढँक ले। इस रीति से उस के साँस घुटने का बहुत डर रहता है। साँस लेने के लिए प्राणी को ताज़ी हवा की ज़रूरत है। जिस बच्चे का मुँह और नाक कम्बल या चादर से ढँकी हुई है उसे शुद्ध वायु कहाँ से मिल सकती है।

११. कभी कभी हम नवजात—नए जन्मे हुए—शिशुओं को कंबल या चादर के नीचे सिर-मुँह ढँके देखते हैं। यह भारी भूल है। इस से वे दुर्बल हो जाते हैं, और उनके शरीर पर ददोड़े पड़ जाते हैं। बच्चे को गरम रखने की आवश्यकता तो है, परन्तु इस के साथ उस को

ताज़ी हवा की भी उतनी ही ज़रूरत है जितनी कि जवानों को है ।

१२. इस परिच्छेद को बंद करने के पहले हम इस बात पर विचार करना चाहते हैं कि किस प्रकार का बिछौना शिशु के लिए सब से अच्छा है । रुई का निहालचा—गदोली—और छोटा सा नरम सिरहाना हो । इस निहालचे पर मोम जामे का टुकड़ा बिछाया जाय । इस मोम जामे को फिर सरदी में किसी पुराने कंबल और गरमी में खद्दर या छींट के टुकड़े से ढँक दिया जाय । इस ऊपर के कपड़े को किनारों पर से मरोड़ कर और खूब कस कर निहालचे के नीचे दबा दिया जाय ताकि कोई सलवट न रह जाय । इस ऊपर के कपड़े को गीला हो जाने पर बदलते रहना चाहिए ।

१३. बच्चे का तकिया बहुत बड़ा नहीं होना चाहिए । उसके सिर को ज़रा सा ही ऊँचा रखने की ज़रूरत है । तकिये का गिलाफ मैला होने पर बदलते रहना चाहिए ।

याद रखने के लायक ज़रूरी बातें ।

१. बच्चे को मुँह बंद करके सोना चाहिए ।

२. यदि हो सके तो बच्चे को दिन के समय कमरे से बाहर खुली हवा में सुलाना चाहिए।

३. बच्चे के सोने का कमरा ऐसा होना चाहिए जिसमें पवन और प्रकाश अच्छी तरह से आते हों। उसके बिछाने और ओढ़ने के कपड़े बहुत भारी नहीं होने चाहिए।

४. बच्चे को एक अलग खटोले पर सुलाना चाहिए।

५. बच्चे को बहुत अधिक निद्रा की आवश्यकता है।

नवाँ परिच्छेद ।

लोरी ।

(१) सोजा बबुआ सोजा लाल ।
सोने का अब आया काल ॥
तकिये पर निज शीश धरो ।
सो जाओ आराम करो ॥

(२) सुन्दर नीबू की सी फाँकें ।
बन्द करो ये प्यारी आँखें ॥
खोतों में घुसने को प्यारे ।
उड़े जा रहे पक्षी सारे ॥

(३) छिप गया सूरज आई रात ।
सो जाओ अब करो न बात ॥
झिल मिल करके चमकें तारे ।
पास चाँद के बिखरे सारे ॥

(४) सोने से यदि तुम ज़ग जाओ ।
तो न कभी भी कुछ घबराओ ॥
माता तुरत वहाँ पर आवे ।
भय सारा वह दूर भगावे ॥

(५) मेरे प्यारे राज दुलारे ।
सोओ जब तक चमकें तारे ॥
ईश्वर रक्षा करें तुम्हारी ।
उनसे बिनती यही हमारी ॥

रमाशंकर शुक्ल ।

———

दसवाँ परिच्छेद ।

बच्चे का हवा खाने जाना ।

१. सवेरे और शाम बच्चे को हवा खाने के लिए बाहर ले जाना चाहिए । बाहर की साफ और ताज़ा हवा से बच्चे की तन्दुरुस्ती सुधरती है । हमारे यहाँ बच्चे को गोदी में उठाए फिरने की रीति अच्छी नहीं । उसकी एक टाँग उठाने वाली की बगल के एक ओर और दूसरी दूसरी ओर रखने से एक तो बच्चे को कष्ट होता है, दूसरे उसका पेड़ू दब जाता है । उसे बाँह के सहारे इस ढंग से उठाना चाहिए कि उसकी दोनों टाँगें एक ही तरफ को रहें और वह बाँहों पर लेटा रहे । बहुत छोटे शिशु को बैठने की स्थिति में नहीं उठाना चाहिए, क्योंकि उस की छोटी सी पीठ को सीधी खड़ी रखना बहुत बुरा है । जिन के पास पैसा है उन्हें तो चाहिए कि बच्चे को हवा खिलाने ले जाने की एक छोटी सी गाड़ी (पीरेम्बूलेटर) ले लें और उस में शिशु को लिटा कर दोनों काल बाहर घुमा लाया करें ।

२. जब तक शिशु सात या आठ मास का न हो जाय उसे बैठने नहीं देना चाहिए, और तब भी केवल थोड़ी देर के लिए । वह पीरेम्बूलेटर में सीधा लेटा रहे, और उस के सिर के नीचे एक छोटा सा तकिया हो ।

३. बच्चे के नीचे, सरदियों में, एक पुराना कंबल बिछा दिया जाय और मुहँ नंगा रख कर ऊपर से कम्मल या किसी दूसरे गरम कपड़े से भली भाँति ढँक दिया जाय । इन सब के ऊपर एक साफ़ सा सूती कपड़ा डाल दिया जाय जिस से नीचे के कपड़े खराब न होने पायँ और बच्चा भी सुथरा देख पड़े ।

४. बच्चे की गाड़ी पर टप (हुड या छाया) अवश्य होना चाहिए, जिस से सूर्य की चमकती हुई किरणें बच्चे की आँखों में न पड़े, या ठंडी पवन के झोंके उस के मुँह पर न लगें । हम कभी कभी बे-समझ लड़कियों को बच्चों को बाहर ले जाते देखते हैं । वे सूर्य की चमक शिशु की आँखों में पड़ने देती हैं । वे नहीं देखतीं कि वह कैसा मिचमिचा रहा और तेवड़ी चढ़ा रहा है, और उसे कैसी व्याकुलता हो रही है । फिर, कभी कभी यह भी देखने में आता है कि बच्चा गाड़ी

में बैठा है और ठंडी पवन के झोंके उस के मुख पर लग रहे हैं, परन्तु खिलाई को इतनी भी समझ नहीं कि गाड़ी को इस रुख से चलाए कि ये झोंके बच्चे को न छुवें।

पीरेम्बूलेटर अर्थात् बच्चे को हवा खिलाने ले जाने की गाड़ी।

५. कभी कभी खिलाई छोटे बच्चे को गाड़ी में छोड़ कर आप इधर उधर किसी दूसरी चीज़ के देखने में लग जाती है। बच्चा, यदि कुछ बड़ा हुआ तो, बैठा बैठा उछलने लगता है जिस से गाड़ी उलट जाती है। हो सकता है कि इस दुर्घटना से बच्चे को ज़ियादा चोट न आए, परन्तु कई बार इस से उसके शरीर में कोई ऐसा दोष पैदा हो जाता है जिस से वह आयु भर रोगी रहता है।

६. कई लड़कियाँ अपने छोटे छोटे भाइयों को भूमि पर अकेला बिठा कर आप खेलने लग जाती हैं। इस से वे मुँह के बल या सिर के बल गिर पड़ते हैं और उन्हें बड़ी चोट आती है। इस चोट का निशान कभी कभी उम्र भर बना रहता है। इस लिए बच्चों को खिलाने के लिए बाहर ले जाते समय बड़ा सावधान रहना चाहिए। असावधानी के कारण अनेक बार दुर्घटना से बच्चे की मृत्यु तक हो जाती है।

७. बचपन में इस प्रकार गिर पड़ने का असर कभी कभी उसी समय नहीं, वरन् कई वर्ष बाद प्रकट होता है। एक मनुष्य, बचपन में चोट आने से, आयु

भर के लिए लूला हो गया था, परन्तु जिस समय वह गिरा था उस समय किसी को भी उस के लूला होजाने का विचार तक न था।

८. ईश्वर की कृपा है कि अनेक बच्चे उलट कर गिर पड़ते हैं और फिर भी उन्हें चोट नहीं आती; परन्तु तो भी हमें बच्चों को गिरने से बचाना चाहिए क्योंकि दुर्घटनाएँ प्रायः सुनने में आती रहती हैं।

९. यदि माता के पास बच्चे की गाड़ी खरीदने का सामर्थ्य न हो तो उसे चाहिये कि पालने को कमरे के बाहर (यदि बाग हो तो और भी अच्छा है) लटका कर उस में बच्चे को लिटा दे। यदि घर किसी बड़े नगर की तंग गली में हो और बच्चे को बाहर ले जाना भी कठिन हो, तो उस से उतर कर अच्छी बात यह है कि मकान की खिड़की खोल कर बच्चे को उसके निकट सुला दिया जाय, यद्यपि यह मकान के बाहर की ताज़ी हवा के बराबर अच्छा नहीं।

१०. बच्चों की नई गाड़ियाँ बहुत मँहगी हैं, परन्तु पुरानी गाड़ी सस्ती ही मिल जाती है। इस बात का सदा ध्यान रहना चाहिए कि बहुत छोटे बच्चे को मेल-कार्ट

आदि किसी ऐसी गाड़ी में न बैठाया जाय जिस में से उसके उलट कर गिर पड़ने का डर हो और जिस में उस के पाँवों को ठंड लगती रहे ।

११. शिशु को बाहर हवा खिलाने ले जाते समय दूसरी बात ध्यान रखने योग्य यह है कि उसकी गाड़ी को बिना ज़रूरत हिचकोला नहीं मारना चाहिए । अचानक झटकने से बच्चे डर जाते हैं ।

याद रखने के लायक ज़रूरी बातें ।

१. यदि हो सके तो बच्चे के लिए गाड़ी (पीरेम्बूलेटर) लो जिस में वह लेट सके ।

२. ठंडी पवन के झोंके और सूर्य की चमकदार किरणें बच्चे की आँखों में मत पड़ने दो ।

३. जो बच्चा इतना बड़ा है कि अपनी गाड़ी में इधर उधर फिर सकता है, उस को सदा देखते रहने की ज़रूरत है ।

४. बच्चे को अलग बैठा कर आप खेलने नहीं लग जाना चाहिए ।

५. गिर कर चोट लगने से बच्चे के आयु भर के लिए निकम्मा हो जाने का डर है ।

६. बच्चे की गाड़ी को हिचकोले नहीं मारने चाहिएँ ।

ग्यारहवाँ परिच्छेद ।

बच्चे का भोजन ।

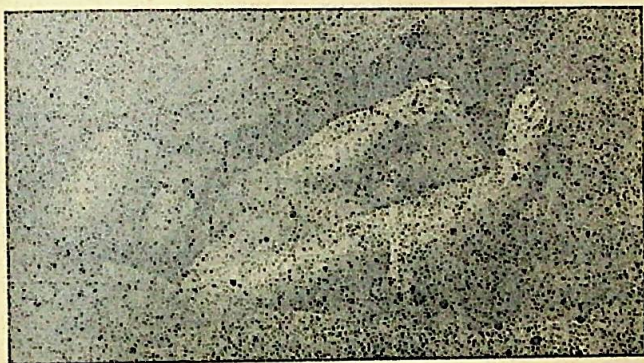
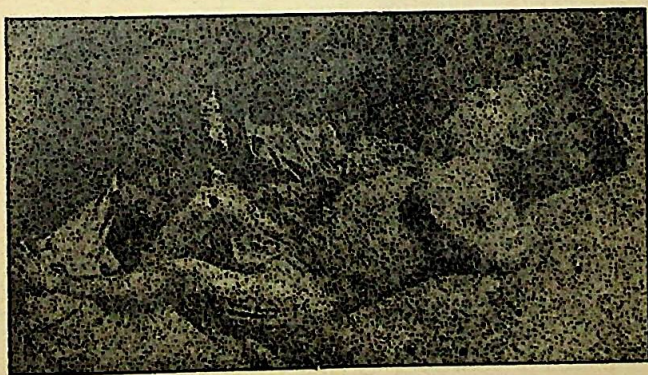
पहला भाग ।

१. भारत में प्रति वर्ष हज़ारों नहीं लाखों बच्चे अनुचित भोजन के कारण मरते हैं । हा, कितना भारी नर-नाश है ! इस देश में प्रत्येक लड़की को, चाहे वह अमीर की पुत्री हो चाहे गरीब की, बच्चे के भोजन के संबंध में जितनी बातें भी वह सीख सकती है सीख लेनी चाहिएँ, ताकि बड़ी होने पर जब उसके अपने बच्चा हो, तो वह अपनी अज्ञानता के कारण स्वयं ही शिशु के रोग और मृत्यु का कारण न बन जाय ।

२. हमारा यह कर्तव्य है कि जहाँ तक भी हम से हो सके शिशु के जीवन की रक्षा करें और उसे मरने न दें । यदि प्रत्येक लड़की बच्चे को किस प्रकार का भोजन देना चाहिए, वह भोजन कैसे तैयार करना चाहिए, वह कितनी बार उसे देना चाहिए, इत्यादि बातों का ज्ञान प्राप्त कर के स्कूल से निकले, तो सोचिए कि संसार में

दुःख कितना घट जाय। लड़कियों के लिए इस ज्ञान से बढ़ कर और कोई बात ज़रूरी नहीं। इस लिए जो लड़कियाँ अवसर मिलने पर भी इस आवश्यक विषय का ज्ञान प्राप्त करने का यत्न नहीं करतीं वे पीछे से दुःख पाती हैं। इस लिए अब हम भोजन पर विचार करते हैं।

३. पहली बात यह है—जब तक बच्चा आठ या नौ मास का न हो जाय उस के लिए उस की माता के दूध से बढ़ कर अच्छा भोजन और कोई नहीं। यह उसके लिए परमेश्वर का दिया हुआ प्राकृतिक भोजन है। हर तरह से यह सर्वोत्तम है। ओपरा दूध पीने वाले की अपेक्षा माता का दूध पीने वाले बच्चे के मज़बूत और तन्दुरुस्त होने की बहुत अधिक सम्भावना है। ओपरा दूध पीने वाले और माता का दूध पीने वाले बच्चों की एक बहुत बड़ी संख्या को देख कर डाक्टर इसी परिणाम पर पहुँचे हैं।

४. फिर देखिए, इस प्राकृतिक भोजन पर कुछ मोल नहीं लगता; इस को तैयार करने की आवश्यकता नहीं। यह न कभी बहुत गरम, और न कभी बहुत ठंडा होता है। पौष-माघ की रातों में भी इस भोजन को गरम करने के लिए रात को उठना नहीं पड़ता। गरीब और काम

अपनी माता के दूध पर पला हुआ बच्चा—७½ मास का।
(टी. एम. एलिसन कृत "बचपन में तन्दुरुस्ती" नामक पुस्तक से)

अनुचित भोजन मिलने के कारण मरता हुआ बच्चा।
(टी. एम. एलिसन कृत "बचपन में तन्दुरुस्ती" नामक पुस्तक से)

से थकी हुई माता के लिए यह बड़े ही आराम की बात है ।

५. माता को चाहिए कि शान्तिपूर्वक बच्चे को गोद में ले, और एक हाथ उसके सिर के नीचे रखकर उसके मस्तक को ऊँचा करदे । तब अपने थनों में से दूध की दो चार बूँदें निकाल कर पृथ्वी पर फेंक दे, क्योंकि यह दूध अच्छा नहीं होता । फिर पहले दहिना थन पिलावे, इसके बाद बायाँ । एक ही थन को बराबर न पिलाती रहे ।

६. माता लेट कर कभी दूध न पिलावे । इस से बच्चे का कान बहने का डर रहता है । जब वह रो रही हो, डरी हुई हो, सो रही हो, दूर से चल कर आई हो, उसके शरीर पर पसीना आ रहा हो, ऐसी दशा में बच्चे को थन कभी न पिलाना चाहिए । नहीं तो बच्चे को बीमारियाँ होजाने का डर है ।

७. परन्तु कभी कभी, बीमार होने के कारण, माता बच्चे को दूध पिलाने में असमर्थ हो जाती है । तब बच्चे की माँ के दूध से उतर कर जो दूसरा सब से अच्छा भोजन मिल सके वह देने की आवश्यकता होती है । साधारण नियम यह है कि अधिकांश बच्चों के लिए गाय

का दूध, जिस में पानी मिला लिया हो, सब से ज़ियादा अनुकूल होता है। (बिना पानी मिलाए गाय का दूध नन्हे बच्चे को कभी नहीं देना चाहिए)। इस हलके दूध में थोड़ा सा मीठा मिला देना चाहिए, या यदि पैसे हों तो दूध की खाँड (मिल्क शूगर) जो अँगरेज़ी दवाइयाँ बेचने वालों के यहाँ से मिल सकती है, साधारण खाँड से अच्छी है। कभी कभी शुद्ध जल की जगह दूध में जौ का पानी भी मिलाया जाता है। एक सेर पानी में छटाँक अँगरेज़ी साफ़ जौ (पर्ल बार्ले) उबाल लेने से जौ का पानी तैयार हो जाता है। पर्ल बार्ले अँगरेज़ी दवाई बेचने वालों के यहाँ से मिल जाते हैं। अगले परिच्छेद में हम बतायँगे कि कितना दूध, कितना पानी और कितना मीठा डाल कर बच्चे को देना चाहिए।

८. परन्तु कई बच्चे इस भोजन से नहीं पनपते। उनका बज़न नहीं बढ़ता, जैसा कि वह बढ़ना चाहिए, और वे अकसर बीमार रहते हैं। तुम्हें याद होगा कि हम किसी पहले परिच्छेद में कह चुके हैं कि यदि बच्चे का वज़न लगातार न बढ़े तो समझो कि ज़रूर कोई न कोई खराबी है, अधिक संभव यह है कि उसे भोजन से

उसे वह पोषण नहीं मिलता जिसकी उसे आवश्यकता है।

९. ऐसी दशा में उसे कोई पेटंट फ़ूड देकर देखनी चाहिए। मेलिन्स फ़ूड, नेसल्स फ़ूड और बेंजर्स फ़ूड आदि बहुत सी पेटंट फ़ूडें बाज़ार में मिलती हैं। इन में से जो भी फ़ूड चुनी जाय उसे जिस प्रकार उसके डिब्बे पर लिखा हो ठीक उसी प्रकार तैयार करके बच्चे को देना चाहिए। अटकल पच्चू ही नहीं समझ लेना चाहिए कि यह आधी छटाँक या पाव भर होगी—उसे बड़ी साव-धानी से तोलना और नापना चाहिए। कुछ समय तक यह पेटंट फ़ूड देने के बाद फिर उपर्युक्त रीति से तैयार किया हुआ गाय का दूध देकर देखना चाहिए। देर तक कोई पेटंट फ़ूड देते रहने से बच्चे को रक्तदोष (स्कर्वी) का रोग हो जाने का डर रहता है।

१०. कुछ लोग भूल से यह समझते हैं कि पानी वाले दूध से पेटंट फ़ूड ज़ियादा अच्छी होती है, क्योंकि यह दूध की अपेक्षा महँगी मिलती है! बच्चे को केवल दूध और पानी देना उन्हें निर्दयता और नीचता प्रतीत होती है! परन्तु जब यह फ़ूड उसके अनुकूल नहीं बैठती तब वह दुर्बल और चूहा-सा रह जाता है। वह पनपता नहीं।

इस लिए किसी चीज़ का महँगी होना इस बात का प्रमाण नहीं कि वह ज़रूर ही अच्छी होगी ।

११. ये पेटंट फूडें (भोजन) कई बच्चों को खूब अनुकूल बैठती हैं । बात असल में यह है कि जो भोजन एक बच्चे को अनुकूल है ज़रूरी नहीं कि वह दूसरे को भी अनुकूल हो ।

१२. कभी कभी डिब्बों में जमाया हुआ दूध, जिस का अँगरेज़ी नाम कंडंस्ड मिल्क है, बर्तना पड़ता है । यह बढ़िया दर्जे का होना चाहिये । सस्ते प्रकार के कंडंस्ड मिल्क वास्तव में बच्चे के लिए योग्य भोजन नहीं । बहुत देर तक कंडंस्ड मिल्क पर पलने वाले बच्चों को प्रायः अतीसार और दुर्बलता (रिकट्स) का रोग हो जाता है । यद्यपि वे इस के सेवन से मोटे हो जाते हैं, परन्तु वे प्रायः उतने तन्दुरुस्त नहीं होते जितने कि गाय के दूध पर पलने वाले बच्चे होते हैं ।

१३. जो दूध बच्चे को दिया जायगा उसे इस प्रकार उबालना चाहिए कि मलाई अलग होकर ऊपर न आ जाय । मलाई के अलग हो जाने पर दूध कमज़ोर हो जाता है और उस के सेवन से बच्चा पनपता नहीं ।

दूध के ऊपर जो मलाई की मोटी तह आ जाती है उसे भी बच्चा पचा नहीं सकता । इस लिए एक उफान आ जाने पर दूध को उतार लेना और खूब ढँक कर रखना चाहिए । जिन बच्चों को कब्ज़ की शिकायत रहती हो उन के लिए उपर्युक्त प्रकार का मलाई-मिला दूध विशेष रूप से आवश्यक है ।

१४. जहाँ घर में बच्चे को ओपरे दूध पर पालना पड़ता हो, वहाँ ग्वाले से दो बार ताज़ा दूध लेना चाहिए । ज्यों ही दूध घर में आए उसी समय बच्चे का भोजन तैयार कर देना चाहिए । उस को एक बहुत साफ़ बर्तन में डाल कर किसी ठंडे स्थान में ढँक कर रख देना चाहिए, ताकि उस में गर्द और मक्खियाँ न पड़ें । बच्चा जितना एक बार में पी लेगा उस में से उतना ही निकाल कर गरम करना चाहिए । उसका जूठा दूध दूसरी बार के लिए न रख कर उसी समय फेंक देना चाहिए ।

१५. बच्चे को बिना उबाले दूध कभी नहीं देना चाहिए । कच्चे दूध में रोगों के सूक्ष्म कीड़े घर बना लेते हैं । वे उबालने ही से मरते हैं ।

१६. बच्चे के भोजन के विषय में एक और ध्यान

देने योग्य बात सफ़ाई है। जिस हाँडी में हम इसे गरम करें, जिस थाली में इसे ठंडा करें, जिस चमचे से मीठा हिलाएँ, जिस कटोरी या अँगरेज़ी बोतल में डाल कर उसे पिलाएँ—ये सब बिलकुल साफ़ होनी चाहिएँ। इन की सफ़ाई पर जितना भी ध्यान दिया जाय थोड़ा है। इस संबंध में असावधानी करने से बच्चे के स्वास्थ्य को भारी नुकसान पहुँच सकता है। मैल से अतिसार प्रायः लग जाते हैं। दूध पिलाने की कटोरी या बोतल में लगे हुए दूध के छोटे छोटे चक्के बच्चे के आमाशय–पेट–में जा कर जलन पैदा करते हैं।

१७. बच्चे के दूध के बर्तनों को उबलते हुए पानी और ब्रुश के साथ खूब मल कर साफ करना चाहिए। तंग और लंबी टूँटी वाले छोटे लोटे को उबलते हुए पानी में सोडा मिलाकर धोना चाहिए। दूध रखने का बर्तन चौड़ा होना चाहिए, ताकि धोते समय हाथ उसकी पेंदी तक पहुँच सके।

१८. बच्चे के लिए अनुकूल भोजन ढूँढ़ने का जहाँ तक संभव हो पूरा पूरा यत्न करने, और प्रत्येक वस्तु को साफ रखने पर भी, हमें यह मानना पड़ता है कि कोई भी

वस्तु बच्चे के प्राकृतिक भोजन, अर्थात् माता के दूध की बराबरी नहीं कर सकती ।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें ।

१. माता का दूध बच्चे के लिए सब से उत्तम भोजन है ।

२. उस से उतर कर दूसरी अच्छी चीज़ दूध और पानी है ।

३. जो भोजन एक बच्चे को अनुकूल बैठता है, वह ज़रूरी नहीं कि दूसरे बच्चे के लिए भी सर्वोत्तम हो ।

४. बच्चे के भोजन के सभी बर्तन बहुत साफ़ रखने चाहिएँ ।

बारहवाँ परिच्छेद।

बच्चे का भोजन।

दूसरा भाग।

१. योरुप के अनेक बड़े बड़े नगरों में ऐसे पर्चे बाँटे जाते हैं जिन पर, यदि माता शिशु को अपनी छातियों से दूध न पिला सकती हो तो बच्चे के लिए अनुकूल भोजन कैसे तैयार करना चाहिए इसकी पूरी विधि लिखी रहती है। एक डाक्टर ने बच्चे के भोजन के विषय को भली भाँति अध्ययन किया था। उसने एक माता को एक बार इस संबंध में यों उपदेश दिया था।

(क) गाय का ताज़ा दूध ले कर उसे एक साफ़ हंडिया में डालो। फिर उस हंडिया को ठीक तरह से ढँक कर तीन घंटे तक किसी ठंडे स्थान में रख छोड़ो।

(ख) तीन घंटे के बाद चमचे या कलछी के साथ इस दूध का ऊपर का आधा भाग निकाल लो। इस में मलाई का सारा अंश आ जायगा।

(ग) i. इस निकाले हुए दूध को चट पट एक साफ पतीली में उबालो ।

ii. इस औटाए हुए ऊपर के दूध को बच्चे के उपयोग के लिए रक्खो ।

(घ) एक बार देने के लिए—दूध एक भाग; पानी या जौ का पानी दो भाग; मीठा २ माशा ।

२. जन्म के बाद पहले छः सप्ताह तक इसी प्रकार तैयार किया हुआ दूध काफी होता है । इस आयु के बाद बहुत धीरे धीर दूध को बढ़ाते और पानी को घटाते जाना चाहिए । भोजन में एकदम परिवर्तन नहीं करना चाहिए । इस प्रकार तीन मास की आयु में बच्चा दो भाग दूध में एक भाग पानी मिला कर पी सकता है ।

३. पहले पहल उसे दो दो घंटे के बाद भोजन के दो बड़े चमचे (सवा तोला) दो । ज्यों ज्यों वह बड़ा होता जाय धीरे धीरे भोजन की मात्रा भी बढ़ाते जाओ, यहाँ तक कि, तीन मास की आयु में, वह एक बार में आठ बड़े चमचे पीने लगे । इस आयु में उसे दो दो की जगह तीन तीन घंटे के बाद भोजन देना चाहिए ।

४. ज्यों ज्यों बच्चा बड़ा होता जाय हमें ये दो बातें

याद रखनी चाहिएँ; (१) भोजन को धीरे धीरे तेज़ करते जाना चाहिए (अर्थात् इस में दूध की मात्रा अधिक और पानी कम करते जाना चाहिए); (२) बच्चे को अब एक बार में अधिक भोजन की ज़रूरत है।

५. किन्तु कोई भी दो बच्चे बिलकुल एक-से नहीं होते; कइयों को दूसरों से ज़ियादा भोजन की, और अकसर ज़ियादा बार भी, ज़रूरत होती है। इस लिए हम कोई अटल नियम नहीं बना सकते। परन्तु फिर भी किसी न किसी प्रकार का पथदर्शक रखना उपयोगी होता है। इस में मुश्किल बात भोजन की मात्राओं को याद रखना होती है। इस लिए सब से अच्छी विधि यह है कि एक कागज़ के टुकड़े पर, या छोटी सी नोट-बुक में लिख लिया जाय कि भिन्न भिन्न आयुओं के बच्चों को कितना कितना भोजन देना चाहिए, और फिर उस कागज़ या नोटबुक को किसी ऐसे स्थान में रक्खा जाय जहाँ वह आसानी से मिल सके।

इस पुस्तक के अन्त में बच्चों को भोजन देने के संबंध में विधियाँ दी गई हैं। वे नकल करके रखने लायक हैं। शायद कई लड़कियाँ जिन की स्मरण-शक्ति अच्छी है इन

विधियों को गणित के पहाड़ों या इतिहास की तिथियों की तरह कण्ठ कर सकती हैं !

६. ऊपर दी हुई विधि के अनुसार एक बच्चे को सावधानी से भोजन दिया जाता था। इस भोजन से वह तन्दुरुस्त और मज़बूत हो गया। सच तो यह है कि वह इतना अच्छा दीखता था कि अड़ोस-पड़ोस की स्त्रियाँ उसकी माँ से पूछा करती थीं कि तुम इसे क्या खिलाती हो जो इसका स्वास्थ्य इतना अच्छा है ? हम भी अपने बच्चों को वही खिला कर देखेंगी। लग भग नौ दस मास तक इस बच्चे को और कुछ भी चीज़ नहीं दी गई। इसके बाद दूध के साथ कभी कभी उसे मूँग के तले हुए नमकीन लड्डू और पके हुए फलों का रस दिया जाता था।

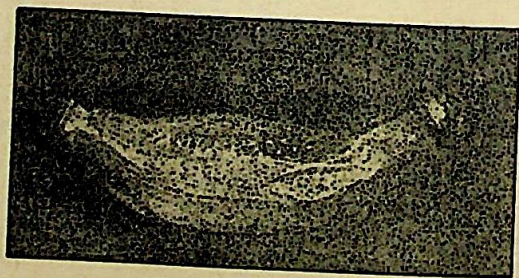
७. जब तक बच्चे के कुछ दाँत न निकल आएँ वह रोटी, आलू, भात, बिस्कुट आदि निशास्ते वाले भोजन नहीं पचा सकता। कई माताएँ दाँत निकलने से पहले ही बच्चे को ऐसी चीज़ें देने लग जाती हैं। फिर जब बच्चा अजीर्ण से बहुत रोने लगता है, या उसे मरोड़ आने लगते हैं तब वे घबरा जाती हैं। छोटे बच्चों को मिठाई कभी नहीं देनी चाहिए।

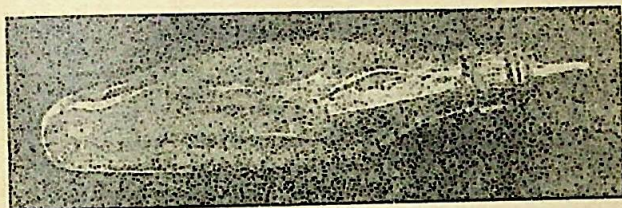
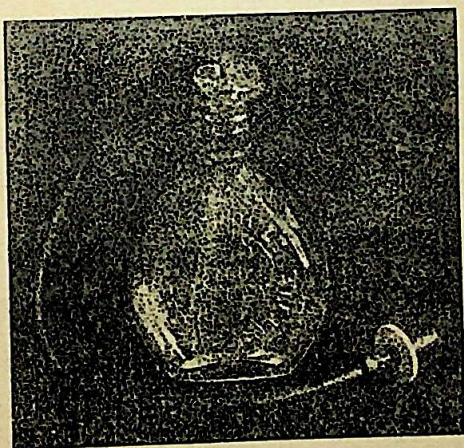
८. मरोड़ या ऐंठन जिन में बच्चे को मूर्च्छा का दौरा होता है, अक्सर न पच सकने वाले भोजन के कारण होते हैं। वे कई दूसरे कारणों से भी हो सकते हैं परन्तु अनेक दशाओं में उनका कारण सिवा इसके और कुछ नहीं होता। लोगों को इस बात का विश्वास कराना बड़ा कठिन है कि बच्चों को मूर्च्छा और हाथ-पैर का ऐंठना अजीर्ण के कारण होता है, परन्तु है यह बात बिलकुल सच।

९. जब बच्चे के लग भग चार दाँत निकल आयँ तब उसे ऊपर कहे दूध के भोजन के अतिरिक्त थोड़े से पुराने चावल, रोटी, फिरनी, या कोई ऐसी ही ठोस चीज़ जो आसानी से पच जाने वाली हो, दी जा सकती है। परन्तु हमें यह बात स्मरण रहनी चाहिए कि दूध पूर्ण भोजन है अर्थात् बच्चे के शरीर के लिए जिन जिन चीज़ों की आवश्यकता है वे सब इस में मौजूद हैं। अनेक बालक एक वर्ष की आयु तक केवल दूध ही पर बहुत अच्छी तरह से पनपते हैं। जिस तन्दुरुस्त बच्चे का ज़िक्र इस परिच्छेद के आरम्भ में किया गया है उसे एक वर्ष की आयु तक कोई भी ठोस भोजन नहीं दिया गया था। यहाँ तक कि जिसे हम आधा ठोस भोजन कहते हैं,

जैसा कि दूध-चावल या दूध-रोटी, वह भी नहीं दिया गया था ।

१०. दूध पिलाने की अँगरेज़ी बोतल, जिस से बच्चे को भोजन दिया जाता है, ऐसी होनी चाहिए जिसको सब जगह से अच्छी तरह साफ़ किया जा सके । दूध पिलाने के बाद हर बार इसको एक छोटे से ब्रुश से धो डालना चाहिए । धोने के बाद इसे साफ़ ठंडे जल में रख छोड़ना चाहिए और केवल उसी समय बाहर निकालना चाहिए जब इसकी फिर ज़रूरत हो । कई लोग इस पानी में थोड़ा सा सोहागा घोल देते हैं । इस से बोतल शुद्ध और मीठी रहती है ।

११. लंबी नली वाली बोतल कभी नहीं लेनी चाहिए । इसकी लंबी नली को साफ़ रखना प्रायः

एक उत्तम प्रकार की दूध पिलाने की बोतल ।

असम्भव है, और हम बता चुके हैं कि इसका साफ रहना कितना आवश्यक है। दूसरे प्रकार की बोतलों के विषय

दूध पिलाने की एक दूसरी उत्तम बोतल ।

दूध पिलाने की एक ऐसी बुरी बोतल
जो कभी नहीं लेनी चाहिए ।

में चाहे लोगों का मतभेद हो—एक एक शकल को पसन्द करता हो और दूसरा दूसरी को, परन्तु कोई भी मनुष्य लंबी नली को अच्छा नहीं कहता ।

१२. एक और बात जिस पर हमें विचार करना है वह यह है कि भोजन कितना गरम होना चाहिये । अकसर भूल से बहुत गरम दूध दे दिया जाता है । बोतल में डाल कर जब माता बच्चे को दूध देने लगे तब उसे चाहिये कि पहले बोतल को अपने गाल के साथ लगा कर देखे । यदि वह गाल को अधिक गरम न मालूम हो तो समझ लो कि दूध ठीक गरम है । दूध को गरम या ठंडा जाँचने के लिए हम हाथ पर भरोसा नहीं कर सकते; इस में छू कर बताने की सूक्ष्म शक्ति काफ़ी नहीं ।

१३. अच्छा यही है कि नियत समयों पर बच्चे को भोजन दिया जाय । यदि भोजन में समय का ध्यान न रक्खा जायगा तो बच्चे का आमाशय—पेट—खराब हो जायगा । इस परिच्छेद के आरम्भ में हम लिख चुके हैं कि बच्चे को कितनी बार भोजन देना चाहिए । परन्तु हमें यह बात न भूलना चाहिए कि बच्चों की एक दूसरे से बहुत भिन्नता होती है । कई तो भोजन के बिना दूसरों

की अपेक्षा ज़ियादा देर तक रह सकते हैं और उनको कोई नुकसान नहीं होता, और कइयों को दूसरों से थोड़े भोजन की ज़रूरत होती है। तो भी अधिक संभव यही है कि यहाँ दी हुई हिदायत बहुत से बच्चों की दशा में उपयोगी सिद्ध होगी।

१४. जब बच्चा एक वर्ष का हो जाय और उसके कुछ दाँत निकल आयँ, जैसा कि प्रायः इस समय तक निकल आते हैं, तो उसे अधिक भिन्न भिन्न प्रकार का भोजन दिया जा सकता है। परन्तु हमें उसका भोजन एकदम नहीं बदलना चाहिए। दूध-रोटी, खीर, दूध-चावल, फुलियाँ, फिरनी, फालूदा, उबाल कर कुचला हुआ आलू, जौ आश, और हलवा ये सब चीज़ें उसके लिए अच्छी हैं। आम का रस, केला (कुचला हुआ), नारङ्गी, आड़ू आदि का गूदा भी हितकर है। परन्तु जहाँ मिल सके, बच्चे का मुख्य भोजन सदा दूध ही होना चाहिए।

१५. इस परिच्छेद को समाप्त करने के पहले हम एक बार फिर यह कह देना चाहते हैं कि बच्चों को हर चीज़, चाहे कितनी ही थोड़ी मात्रा में क्यों न हो, कभी नहीं खाने देनी चाहिए। जब तक उनके दाँत न निकल

आएँ उन्हें रोटी के साथ मक्खन और ऐसी ही दूसरी ठोस चीज़ें *बिलकुल नहीं* देनी चाहिएँ।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. लंबी नली वाली बोतल बच्चों के लिए अच्छी नहीं, क्योंकि नली साफ़ नहीं रक्खी जा सकती।

२. भोजन देने के बाद हर बार बोतल को धो कर साफ़ ठंडे पानी में रखना चाहिए।

३. बच्चे को नियत समयों पर ठीक मात्रा में भोजन देना चाहिए।

४. जब तक बच्चे के कुछ दाँत न निकल आएँ उसे कोई ठोस चीज़ खाने को नहीं देनी चाहिए।

५. बच्चे को ऐसे समय में कोई ठोस भोजन देने से जब वह अभी उसे पचा नहीं सकता, भयङ्कर रोग, बलकि कभी कभी मृत्यु तक हो जाती है।

६. बहुत से बच्चे एक वर्ष की आयु तक दूध पर ही खूब पनपते हैं।

तेरहवाँ परिच्छेद ।

काफ़िर-बच्चे ।

१. हम तुम्हें दूर दक्षिण अफ्रीका में ले जाना चाहते हैं। वहाँ आप को काफ़िर जाति के छोटे छोटे बच्चे दिखायँगे।

२. हमारे बहुत से भारतीय भाई भी दक्षिण अफ्रीका में रहते हैं। वे जब लौट कर भारत में आते हैं तब काफ़िर जाति के बच्चों का हाल सुनाते हैं। तुम भी उन काले रंग के नन्हे शिशुओं का हाल सुनना पसन्द करोगी।

३. पहली बात तो यह है कि जब काफ़िर-बच्चा उत्पन्न होता है तब उसका रंग गहरा तो होता है, परन्तु उतना काला नहीं होता जितना कि वह बड़ा होकर हो जाता है। वह काला नहीं होता, वरन् उसका रंग काँसे का सा होता है। हाथ की हथेलियाँ, पैरों के तलुए, और नाखून अकसर बहुत पीले पियाज़ी रंग के होते हैं। वे बाकी शरीर के समान काले कभी नहीं होते।

४. उन के अंगों और शरीरों का अनुपात बहुत सुन्दर होता है। वे बड़े सुडौल होते हैं। जब ये कुछ मास के हो जाते हैं तब उन के रूप और आकार की यह सुन्दरता जाती रहती है। उन के नेत्र काले होते हैं, और आँखों की सफ़ेदी प्रायः हलकी पीली होती है। उन के बाल कुरकुरे और घुंघराले होते हैं। केशों को सदा बहुत छोटा रक्खा जाता है। उन की छोटी नाकें हमारे बच्चों की नाकों की अपेक्षा तले से अधिक चौड़ी और उन के होंठ अधिक मोटे होते हैं।

५. काफ़िर-परिवारों में बड़ी बहनों को यह सिखाने की आवश्यकता नहीं कि बच्चे के लिए कौन सा क़पड़ा सब से अच्छा होता है, क्योंकि वहाँ बच्चों को कपड़ा नहीं पहनाया जाता। छोटे छोटे बच्चे सदा नंगे रहते हैं। शरीर पर, और कमर के इर्द गिर्द, केवल मनकों की एक माला होती है। अकसर उन्हें बाँहों और टाँगों में चूड़ियाँ और गले में बड़े परिश्रम से बनाए हुएं हार पहनाए जाते हैं। उन के सारे शरीर पर चिकनाई मलकर लाल मिट्टी के साथ पोत दिया जाता है। वे समझते हैं कि इस मिट्टी से उन की शकल अच्छी हो जाती है और उन की खाल ठंडी रहती है।

६. उन के यहाँ कीमती और सुखदायक पंघूरे नहीं होते । न ही तकिए और कंबल होते हैं । बच्चे को भूमि पर चटाई बिछा कर सुला दिया जाता है, और माँ उसे अपने कंबल से ढँक देती है । उसे सुलाने के लिए माँ अकसर कोई मीठी सी लोरी भी गाकर सुनाती है । वह मीठी बोली से बहुत हौंले गाती हुई उसे दूध पिलाती है । अपनी लोरी में बच्चे का नाम लाती है ।

७. जब ये बच्चे उत्पन्न होते हैं तब उन्हें पहले कई दिन तक बासी खट्टा दूध पिलाया जाता है । बच्चे के लिए हमें यह कोई अच्छा भोजन नहीं जान पड़ता । हम इस बात का खयाल तक नहीं कर सकते कि हमारे बच्चे इस खट्टे दूध को पसंद करेंगे, और न हम यह कल्पना कर सकते हैं कि यह उन के लिए अच्छा होगा । काफ़िर-बच्चे भी इसे पसंद नहीं करते । परन्तु ऐसा प्रतीत होता है कि माताएँ इस में कुछ गुण देखती हैं । बच्चों को इसे पिलाने में बड़ी कठिनाई होती है । उन को पकड़ कर माता के घुटने पर लिटा दिया जाता है, और तब खट्टे दूध को उन के कण्ठ में डाल कर पेट में पहुँचा दिया जाता है । वे बहुत गिलबिल गिलबिल करते हैं;

उन का साँस तक बंद हो जाता है, और अधिकांश दूध उन के शरीर पर गिर पड़ता है।

८. हमारे यहाँ कई माताएँ बच्चों को लोबान आदि की धूनी दिया करती हैं। काफ़िर-माताओं में भी इसी प्रकार की एक रीति पाई जाती है। वे आग में एक तेज़ गंध वाली लकड़ी जला कर धूआँ करती हैं और उस धूएँ में अपने बच्चे को थामे रखती हैं, यहाँ तक कि वह चिल्लाने लगता है। उन का ख़याल है कि जिन्न-भूत जो बच्चों को नुकसान पहुँचाना चाहते हैं इस गंध वाले धूवें से भाग जाते हैं, क्योंकि वे इस की गंध को सहन नहीं कर सकते। जब बच्चा रोता है तब माँ कहती है "भूत बह गया।"

९. इस का अर्थ यह नहीं कि काफ़िर लोग जान-बूझ कर अपने बच्चों पर निर्दयता करते हैं। वास्तव में वे अपने बच्चों पर बहुत प्रेम करते हैं।

१०. उन का एक और विचित्र रिवाज भी सुनो। माताओं को अकसर बाहर खेतों में काम करने जाना पड़ता है। वे बाहर बच्चों को अपने साथ ले जाती हैं। वहाँ वे उन्हें किसी झाड़ी की छाया में रख कर आप धूप

में काम करती रहती हैं। बच्चों को अकेला छोड़ने के पहले वे उन के गिर्दागिर्द वृत्ताकार पृथ्वी पर कुछ दूध फेंकती हैं। उन का ख़याल है कि साँप या कोई और दुष्ट व्यक्ति बच्चों को नुकसान पहुँचाने के लिए उस दूध की लकीर को लाँघ कर उन के पास नहीं जा सकता। वे नहीं सोचतीं कि दूध को तो पृथ्वी शीघ्र ही सोख लेती है और वह दिखाई भी नहीं देता।

११. काफ़िरों के देश में मक्खियाँ बहुत होती हैं। गरमियों में ये छोटे बच्चों को बहुत तंग करती हैं। मक्खियों के कारण उनका मुँह और आँखें दुखने लगती हैं। पहले पहले तो बच्चे बहुत दिक होते हैं, परन्तु कुछ देर के बाद उन्हें आदत पड़ जाती है। तब उन्हें मक्खियों के बैठने का पता तक नहीं लगता—वे उन की कुछ भी परवा नहीं करते।

१२. बच्चों के नाम कभी कभी व्यक्तियों के नाम पर रक्खे जाते हैं, जैसे कि हमारे यहाँ राम, कृष्ण आदि नाम हैं। परन्तु अक्सर बालक का नाम सप्ताह के उस दिन के नाम पर रक्खा जाता है जिस दिन वह उत्पन्न हुआ था। हमारे यहाँ भी पहाड़ में मंगलू, शुक्रु, वीरु, और

बुधू आदि नाम रक्खे जाते हैं। यदि बच्चा मेंह के दिन जन्म ले तो उस को पूलेङ्ग नाम से पुकारा जाता है। इस शब्द का अर्थ मेंह है। उन के यहाँ बच्चे का जन्म-दिन मनाने की रीति नहीं।

१३. हमारे बच्चों की तरह काफिर बच्चे अपना अँगूठा बहुत चूसते हैं। माताएँ बच्चों को मुँह में अँगूठा डाले देखकर बहुत प्रसन्न होती हैं। वे कहती हैं कि इस से वे प्रसन्न और सन्तुष्ट रहते हैं।

१४. बच्चों को टहलाने के लिए काफ़िरों के यहाँ पीरेम्बूलेटर (बच्चों की गाड़ियाँ) नहीं। बच्चे को एक चादर में डाल कर माँ अपनी पीठ पर उठा लेती है। वह चादर को अपने गिर्द लपेट कर पीछे की ओर इतना ढीला छोड़ देती है कि बच्चा उस में आ जाय। कभी कभी छोटी सी बहिन की पीठ पर इसी ढंग से बच्चे को चढ़ा दिया जाता है। बच्चे को हवा खिलाने की यह कोई अच्छी रीति नहीं।

१६. जब ये काफ़िर-बच्चे बड़े हो कर अचपाली करने—इधर उधर खेलने—के योग्य हो जाते हैं तब वे बहुत कम रोते हैं। वे सदा प्रसन्न और सुखी प्रतीत होते

हैं। काफ़िर स्त्रियों और पुरुषों के विषय में चाहे लोगों की कुछ ही राय हो किन्तु इन बच्चों को सभी मनोहर बताते हैं। उन में एक मात्र त्रुटि मैल है। हम ऊपर कह आये हैं कि वे शरीर पर चिकनाई मलते और मिट्टी से उसे पोतते हैं। और साबन कभी नहीं बर्तते, इस लिए उन का गंदा रहना स्वाभाविक है।

चौदहवाँ परिच्छेद ।

बच्चे के दाँत ।

१. पहले सात आठ महीने तक बच्चे के दाँत नहीं होते । इस उम्र से पहले हम कभी ही किसी बच्चे के दाँत निकलने की बात सुनते हैं । परन्तु यह कोई नियम नहीं। बच्चे का पहला दाँत निकलना घर में एक बहुत बड़ी घटना समझी जाती है ।

२. बहुत सी माताएँ बच्चे के दाँत निकलने के काल को बड़े डर की दृष्टि से देखती हैं, क्योंकि वे समझती हैं कि उन दिनों में बच्चा अवश्य ही बीमार हो जायगा। परन्तु कई ऐसे बालिश रोगों का कारण दाँत निकालना समझ लिया जाता है जिन का उस के साथ कुछ भी संबंध नहीं होता। सैकड़ों बच्चे बिना बीमार हुए दाँत निकालते हैं, और उन को प्रकट रूप से कोई भी बेचैनी या पीड़ा नहीं देख पड़ती ।

३. बच्चे को अतिसार लग जाने पर माता को हम अकसर कहते सुनते हैं "दाँत निकलने के कारण इसे

अतिसार लग गए हैं"। परन्तु वास्तव में बहुत सम्भव यह है कि रोग का कारण भोजन का अनुकूल न होना या दूध पिलाने की बोतल का मैली रहना हो। या फिर, मान लीजिए कि बच्चे का गला पक जाता है—उसे ब्राङ्काइटिस रोग हो जाता है। तब माँ कहती हैं "इस के एक और दाँत निकल रहा है", जब कि वास्तव में उसे शायद गीले कपड़े पहनने, या पवन के झोंके लग जाने से सख्त जुकाम हो रहा है। बच्चे को अनेक छोटे छोटे रोग होने का डर रहता है, इस लिए प्रत्येक रोग का कारण दाँत निकलना कहना भारी भूल है।

४. इस के विपरीत, सभवतः यह बात ठीक है कि दाँत-निकलने से कई बच्चों में गड़ बड़ हो जाती है। हो सकता है कि इससे मसूढ़ों में बहुत पीड़ा और इसके साथ ही हलका सा ज्वर तथा व्याकुलता हो जाय; यह भी सम्भव है कि उपर्युक्त अतिसार और गले की जलन (ब्राङ्काइटिस) का कभी कभी थोड़ा वहुत संबंध दाँत-निकलने के साथ भी हो; और कई बच्चों में दूसरे समयों की अपेक्षा इस काल में ऐंठन या चिनक-बाई (Convulsions कनवलशन) भी होने लगे।

५. दो एक बातें ऐसी हैं जो बच्चे को इन कष्टों में से अधिक आसानी के साथ लाँघने में सहायता दे सकती हैं। हमें उसके भोजन के विषय में बहुत सावधान रहना चाहिए। हमें ध्यान रखना चाहिए कि जब तक उसके चार-पाँच दाँत न निकल आयें उसे रोटी, बिस्कुट इत्यादि "निशास्ते वाली" कोई भी चीज़ नहीं देनी चाहिए। हमें इस बात का भी ख़याल रहे कि उसे पाखाना खुल कर और साफ़ आता है। सरदी के दिनों में उसे हर प्रकार की ठंड से बचा कर गरम रखना चाहिए।

६. जब तक डाक्टर न कहे, बच्चे को आराम से दाँत निकालने के लिए कोई दवाई (टीथिङ्ग पौडर) देना हानिकारक है। इन दवाइयों में कई ऐसी चीज़ें पड़ी होती हैं जो यद्यपि एक ओर बच्चे की बेचैनी को दूर करती हैं परन्तु दूसरी तरफ़ कई प्रकार से उसे नुकसान पहुँचाती हैं। इन पौडरों में से कई तो सच मुच बहुत हानिकारक हैं।

७. थोड़ा सा शीतल जल पिलादेने से अकसर गरम मसूढ़े ठंडे हो जाते और हलके ज्वर की बेचैनी सी दूर हो जाती है।

८. जिन दिनों बच्चा दाँत निकाल रहा हो, जहाँ तक भी हो सके उसे हर प्रकार से खूब तन्दुरुस्त रखने का यत्न होना चाहिए; क्योंकि उसके स्वास्थ्य की दशा का उसके दाँत निकालने पर असर पड़ता है। यदि वह किसी प्रकार से दुर्बल और अस्वस्थ है, तो उसके दाँतों के खराब पैदा होने का बड़ा डर है। उन पर बाहर के इनैमल की तह बहुत कमज़ोर होगी, और वे शीघ्र ही टूट जायँगे।

९. दाँत निकलने के दिनों में बच्चों के कानों और बालों में चौथे पाँचवें दिन कड़वा तेल डालते रहना चाहिए। इस से आँख नहीं दुखती, कनपटी नहीं फड़कती, और बालक शान्त रहता है।

१०. हमें, जहाँ तक भी हम से हो सके, बच्चे के छोटे छोटे दाँतों को तन्दुरुस्त रखना चाहिए। आगे चल कर उसे भोजन को चबाने के लिए इन की ज़रूरत होगी। यदि कुछ दाँतों के खराब होने के कारण उसे भोजन को बिना चबाए निगलने की आदत पड़ गई, तो उसे अजीर्ण होने की बड़ी सम्भावना है। इतना ही नहीं, वरन् कोई सात साल की उम्र में निकलने वाले उसके दूसरे दाँतों

का अच्छा होना भी बहुत कुछ इन पहले दाँतों की अवस्था पर निर्भर करता है। "दूध के दाँतों" का खराब होना प्रायः इस बात का पूर्व चिन्ह होता है कि स्थायी दाँत भी खराब ही पैदा होंगे। जो लोग चाहते हैं कि हमारा स्वास्थ्य मज़बूत रहे और हमारी पाचन-शक्ति अच्छी हो, उनको चाहिए कि वे अपने दाँतों में कोई दोष न पैदा होने दें।

११. ढाई वर्ष की आयु में प्रायः बच्चे के दूध के दाँतों की संख्या पूरी अर्थात् बीस—प्रत्येक जबड़े में दस दस, हो जाती है। जन्म के समय दाँत पहले ही जबड़ों में थोड़े से बने हुए होते हैं। ज्यों ज्यों बच्चा बढ़ता है वे भी त्यों त्यों बढ़ते हैं। बाहर निकलने के बहुत देर पहले वे मसूढ़ों में देखे जा सकते हैं। जब छोटे से दाँत की ऊपर की नोक मसूढे को चीर कर बाहर निकल आती है, तब हम कहते हैं कि "बच्चे ने दाँत निकला है"।

१२. वैसे तो लग भग सातवें या आठवें मास में पहला दाँत निकलता है; परन्तु कई बच्चों की दशा में यह नियम नहीं भी ठीक निकलता। यदि बच्चा निर्बल हो, और उस का झुकाव रिकट के रोग की ओर हो,

अर्थात् यदि उस की हड्डियाँ ठीक तौर पर न बढ़ रही हों, तो उस के दाँत देर से निकलते हैं । परन्तु कई ऐसे भी बच्चे देखने में आए हैं जो हर तरह से बड़े मज़बूत और तन्दुरुस्त थे, परन्तु जब तक वे लग भग एक वर्ष के नहीं हो गए उन के कोई दाँत नहीं निकला, और दाँत निकले पर उन्हें कोई कठिनाई नहीं हुई ।

१३. यदि बच्चे का वज़न बढ़ रहा है, और दूसरे सब प्रकार से वह अच्छा है, तो यदि दाँत देर से भी निकलें तो भी चिन्ता की कोई बात नहीं । केवल एक बात है, हमें उस को कोई ठोस चीज़ न देकर दूध ही देर तक देते रहना चाहिए । परन्तु यह कोई घाटे की बात नहीं; क्योंकि यदि शुद्ध और उत्तम दूध मिल सके तो बहुत से बच्चे इसी पर पनपते हैं ।

१४. सामान्य तौर पर दाँत लग भग जोड़े के जोड़े निकलते हैं; अर्थात् दो एक दूसरे के जल्दी ही बाद प्रकट हो जाते हैं, और फिर, कुछ सप्ताह के अन्तर के बाद, दो और निकल आते हैं, और इसी प्रकार निकलते रहते हैं । पहले दो प्रायः सामने की ओर, और निचले जबड़े में होते हैं । इनके बाद, ऊपर के जबड़े में सामने की ओर चार

और तब निचले जबड़े में दो और निकलते हैं । परन्तु हमें दाँतों की सारी संख्या का वर्णन करन की आवश्यकता नहीं । इस के अतिरिक्त अनेक बच्चे ऐसे भी हैं जो क्रम से दाँत नहीं निकालते । कौनसा दाँत पहले निकलता है, वास्तव में यह कोई बड़ी बात नहीं । बड़ी बात यह है कि जहाँ तक भी हो सके बच्चे को तन्दुरुस्त रक्खा जाय, जिस से हम उस के छोटे छोटे दाँतों को पूरा और मज़बूत रख सकें ।

१५. हमें यह नहीं समझना चाहिए कि क्योंकि बच्चे के दाँत बहुत छोटे हैं इस लिए इन को साफ करने की आवश्यकता नहीं । मुँह में बचे हुए जूठे भोजन के टुकड़े दाँतों के बीच और ऊपर लग जाते हैं, और उन के कारण दाँत कभी कभी खराब हो जाते हैं । एक साफ चिथड़े को हलके से काण्डी के फ्लूइड (Condy's fluid) में भिगो कर उस के मुँह और दाँतों को धोना चाहिए । ज़रा बड़ा हो जाने पर उसे दातुन करने की आदत डाल देनी चाहिए या नरम से बुर्श से उस के दाँतों को साफ करते रहना चाहिए ।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. दाँत निकालने के संबंध में चिन्ता करने की कोई ज़रूरत नहीं, क्योंकि अनेक बच्चे बिना किसी कठिनाई के दाँत निकाल लेते हैं।

२. दाँत निकलने के दिनों में बच्चे को कब्ज़ न होने देने का ख़याल रखना चाहिए।

३. डाक्टर की आज्ञा के बिना दाँत निकालने वाली दवाइयों (टीथिङ्ग पौडर) का उपयोग कभी नहीं करना चाहिए।

४. यदि तुम चाहती हो कि बच्चे के दाँत अच्छे हों, तो उस की सामान्य तन्दुरुस्ती को अच्छा बनाओ।

५. थोड़ा सा शीतल जल पिला देने से दाँत निकलने के दिनों में प्रायः शान्ति हो जाती है।

पन्द्रहवाँ परिच्छेद ।

बच्चों की बीमारियाँ ।

पहला भाग ।

१. डाक्टर या वैद्य के पास समय पर न जाने से ही न मालूम कितने नन्हे बच्चों की जानें जाती हैं । जवान मनुष्य की अपेक्षा बच्चा बीमार भी बहुत जल्दी होता है और प्रायः नीरोग भी जल्दी ही । माताएँ कहा करती हैं कि यह जल्दी 'डिग' पड़ता और ज़ल्दी ही "उठ बैठता" है । इस में सन्देह नहीं कि व्यर्थ में पैसे खर्च करना ठीक नहीं, और बिना ज़रूरत डाक्टर को बुलाना फ़िज़ूल है; परन्तु इस के साथ ही दूसरी बात यह भी है कि देर करने से अनेक बार प्रायः बहुत भारी हानि हो जाती है । इस लिए इस संबंध में हमें बहुत सावधान रहना चाहिए ।

२. जिस दवाई का अधिक विज्ञापन हो लोग उस

पर उतना ही अधिक विश्वास करने लगते हैं। हम प्रायः लोगों के मुँह से ऐसे शब्द सुनते है कि "अमुक चीज़ से अमुक स्त्री के बच्चे को आराम हुआ था, इस लिए मैं ने भी अपने बच्चे के लिए वह थोड़ी सी ले ली है", चाहे उस के बच्चे को कोई दूसरी ही बीमारी क्यों न हो। ये इश्तहारी दवाइयाँ दुनिया की सभी बीमारियों को दूर करने का दावा करती हैं। इन में क्या कुछ पड़ा है, और मनुष्य-देह की रचना कैसी है इस का कुछ भी ज्ञान न रखते हुए, लोग इन को धड़ाधड़ खरीदते हैं। इस संबंध में इतना ही कहना काफी है कि जिस ओषधि के विषय में हमें कुछ भी पता नहीं, उस का सेवन डाक्टर की सलाह के बिना कभी नहीं करना चाहिए।

३. हमारा कहने का मतलब यह नहीं कि हमें अपने पास बच्चों के छोटे छोटे रोगों में काम आने वाली साधारण ओषधियाँ नहीं रखनी चाहिए। रोगों को रोकने और उन को दूर करने का ज्ञान जितना भी प्राप्त हो सके करना चाहिए। बड़े बड़े नगरों में आज कल कुछ देशहितकारी सभाओं की ओर से स्त्रियों और लड़कियों को आघातों की प्रारम्भिक चिकित्सा, शरीर-

रचना, और छोटी छोटी बीमारियों के इलाज सिखाने के लिए श्रेणियाँ खोली जाती हैं। जब तक डाक्टर न आए तब तक किसी दुर्घटना या बीमारी की अवस्था में क्या करना चाहिए यह सब लड़कियों को ज़रूर सीख लेना चाहिए।

४. सौंफ, अजवायन, हींग, लौंग, बनफशा, गुलकंद, रेवन्द, ज़हर मोहरा, तबाशीर, मुनक्का, कालीमिर्च, नीलोफ़र, सुहागा, फिटकरी, ज़ीरा, इलायची, चार मग़ज़, गुग्गल, गिलो, अरिण्डी का तेल, हलका सा कास्टिक (सिलवर नाइट्रेट), केरन आयल (चूने के पानी में ज़ैतून का तेल), काफ़ूर का तेल, टिङ्कचर आयोडीन, फलालैन के टुकड़े इत्यादि सादा सादा चीज़ें घर में ज़रूर रखनी चाहिए। इन पर अधिक मूल्य नहीं लगता, और यदि हम यह सीख लें कि ये चीज़ें किस किस काम आती हैं तो हम बहुत सी दुर्घटनाओं को रोक सकते और भयङ्कर रोगों के कष्ट को कम कर सकते हैं। चोट और घाव पर भी जो कपड़ा बाँधा जाय वह बहुत साफ होना चाहिए। घाव मैल से खराब हो जाता है और मृत्यु तक हो जाने का डर रहता है।

५. बच्चों को अधिक कर के अतिसार का रोग हुआ करता है। इसी रोग से बहुत से बच्चे हर साल मरते हैं। दुःख की बात है कि जब वे मरने के क़रीब हो जाते हैं तभी किसी डाक्टर या वैद्य से सलाह ली जाती है। उस समय उन को बचाना मुश्किल होता है।

६. हम लोग अतिसार को एक साधारण सा रोग समझते हैं। बेशक, युवा मनुष्यों के लिए यह भयङ्कर रोग नहीं, यद्यपि यदि चिकित्सा के द्वारा इस को शीघ्र ही रोक न दिया जाय तो यह उन के लिए भी बहुत भयानक हो जाता है। किन्तु बच्चों की अवस्था में अतिसार को साधारण रोग नहीं समझना चाहिए। उन के लिए यह सदा भयानक है। यह अकसर बच्चे को इतनी जल्दी निढाल कर देता है कि रोग के भयङ्कर रूप का ज्ञान होने से पहले ही बच्चे की मृत्यु हो सकती है। कई बच्चों की तो अतिसार से बहुत ही थोड़े समय में मृत्यु हो जाती है।

७. अतिसार के बड़े कारण ये हैं—शरीर में न पचा हुआ भोजन होना, ठंड लग जाना, अशुद्ध दूध, और मैल। माता का दूध पीने वाले बच्चों को यह रोग उतना नहीं

सताता जितना ओपरा दूध पीने वालों को । सच तो यह है कि माता के दूध पर पलने वाले बच्चे प्रत्येक प्रकार के रोग का सामना भली भाँति करते हैं। एक माता कहती थी कि मैं ने अपने पहले चार बच्चों को अपने दूध से और पिछले दो को ओपरे दूध से पाला था । पहले चार बहुत कम बीमार होते थे और पिछले दो सदा रोगी और निर्बल रहते थे ।

८. बच्चों को ज़ियादह कर के ग्रीष्म के पिछले दिनों में और पतझड़ के मौसम में अतिसार सताते हैं। बच्चे को जैसे ही यह रोग हो, उसे चटपट डाक्टर या वैद्य के पास ले जाना चाहिए। परन्तु यदि डाक्टर के पास जल्दी जाना मुश्किल हो तो एक छोटा चमचा अरण्डी का तेल पिला देना चाहिए। इस से उसे खुल कर पाखाना आ जायगा और जो चीज़ पेट में रोग उत्पन्न कर रही है वह बाहर निकल जायगी। थोड़ी देर के लिये दूध देना बिलकुल बंद कर के केवल चूने का या जौ का पानी ही दिया जाय। अकसर दूध को फटा कर उस का पानी भी दिया जाता है। परन्तु डाक्टर के बिना

अतिसार से बीमार बच्चे को चंगा करने का यत्न करना अपने पर बड़ी भारी ज़िम्मेदारी लेना है।

९. अतिसार से उतर कर बच्चों को कब्ज़ बहुत सताया करती है। यह भी ओपरा दूध पीने वाले बच्चों में ही अधिक पाई जाती है। इस की ओर से असावधान नहीं होना चाहिए, नहीं तो ज़ियादह खराबी हो जाने का डर है। भोजन में बहुत थोड़ी चिकनाई होने से प्रायः कब्ज़ होती है। यदि बच्चा ओपरा दूध पीता है तो उस के भोजन में मलाई का अंश बढ़ा देना चाहिए। यदि ताज़ा मलाई (क्रीम) का मिलना कठिन हो, तो जौ का पानी या कभी कभी थोड़ा सा घुला हुआ मगनीशिया इस काम में सहायता दे सकता है। कभी कभी कई साबन या गलिसरीन की बत्ती गुदा में देनी पड़ती है। अँगरेज़ी दवाइयाँ बेचने वाला बता देगा कि यह बत्ती कैसे बनाई जाती और कैसे बर्ती जाती है। यह नियम याद रखना चाहिए कि भोजन में मलाई आदि चिकनी चीज़ें कब्ज़ को दूर करतीं और निशास्ते वाली चीज़ें उसे बढ़ाती हैं।

१०. ऐंठन या मूर्च्छा के दौरे (कनवलशन)

अनुकूल भोजन न मिलने वाले बच्चों में बहुत पाए जाते हैं। अनुचित भोजन के सिवा ऐंठन के और भी कई कारण हैं। परन्तु हमें एक प्रामाणिक वैद्य ने बताया है कि बच्चे की ऐंठन (हाथ-पैर ऐंठ जाने और बे-सुध हो जाने) का बड़ा कारण भोजन का पथ्य न होना ही है। हमें विश्वास है कि यदि लोग इस बात को भलि भाँति समझ लें तो वे अपने खाने की प्रत्येक चीज़ का टुकड़ा बच्चे को खाने को न दें। बच्चे को ऐसी वस्तु खाने को देना जिसे वह पचा नहीं सकता, बड़ी भारी निर्दयता है।

११. ऐंठन और बेहोशी (कनवलशन) की दशा में चटपट डाक्टर को बुलाना चाहिए। जब तक डाक्टर आए बच्चे को गरम पानी में कोई पाँच मिनट तक रखना चाहिए। पानी में पहले नंगी कोहनी डाल कर देख लेना चाहिए कि वह बहुत गरम तो नहीं। ठंडे पानी में स्पजं भिगो कर सिर पर रखना चाहिए ताकि सिर ठंडा रहे। कब्ज़ बिलकुल न होने पावे।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. अतिसार की बिमारी में बच्चे को डाक्टर या वैद्य को चटपट दिखाना चाहिए।

२. देर करने से बच्चे को भारी नुकसान पहुँचने का डर है।

३. शरीर के विषय में जितना भी अधिक हो सके ज्ञान प्राप्त करो।

४. बच्चे की अनेक बीमारियाँ भोजन के अनुकूल न होने से उत्पन्न होती हैं।

५. यदि बच्चे को ऐंठन और मूर्च्छा हो तो उसे गरम पानी में रखो। ठंडे पानी में स्पंज भिगो कर उस के सिर पर टकोर करो। डाक्टर या वैद्य को बुलाओ।

सोलहवाँ परिच्छेद ।

बच्चों की बीमारियाँ ।

दूसरा भाग ।

१. अब हम बच्चों की कुछ और बीमारियों और उन को रोकने या दूर करने के उपायों पर विचार करेंगे ।

२. कई भोली माताएँ यह समझती हैं कि बच्चे को जीवन में कुछ रोगों का होना अवश्यक है, इस लिए यदि वह इन को बचपन ही में भोग ले तो अच्छा है। परन्तु यह उन की भूल है। ईश्वर का कोई नियम नहीं कि बच्चों को अवश्य ही बीमारी हो; यह बात हर तरह से अच्छी है कि उन को मज़बूत और तन्दुरुस्त रखा जाय। बीमारी शरीर को कोई लाभ नहीं पहुँचा सकती।

३. कई छूत की बीमारियाँ होती है। इस का अर्थ यह है कि यदि हम इस बीमारी वाले किसी व्यक्ति के निकट जायँ या उसे छुवें, तो हमें भी उस रोग के हो जाने का

डर रहता है। दूसरे रोग छूत के नहीं होते; वे प्रत्यक्ष रूप से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को नहीं लग जाते। काली खाँसी, खसरा, सीतला, और कनफेर ऐसे छूत के रोग है जो प्रायः बच्चों को हो जाते हैं।

४. जिन बच्चों को उचित भोजन मिलता है, जो खुली हवा में रहते और खूब सोते हैं, उन को इन रोगों के होने की कम संभावना होती है। उन के शरीर दूसरे बच्चों की अपेक्षा ज़ियादह मज़बूत और रोगों के धावे को रोकने में अधिक समर्थ होते हैं। परन्तु किसी रोगी को देखने जाते समय हमें बच्चे को जहाँ तक हो सके, अपने साथ कभी नहीं ले जाना चाहिए।

५. बच्चों को बहुत से भयङ्कर रोग अशुद्ध दूध के कारण हो जाते है। डाक्टर कहते हैं कि पवन में प्रायः बहुत छोटे छोटे विषैले 'कीटाणु'—छोटे छोटे कीड़े—रहते हैं। हम इन रोग के कीटाणुओं को नंगी आँख से देख नहीं सकते, परन्तु वे वास्तव में हैं ज़रूर। ये बड़ी आसानी से दूध में चले जाते हैं। अब यदि बच्चा उस दूध को पीएगा तो उसे अवश्य बहुत हानि होगी।

६. वायु से जो सड़कों पर धूल उड़ती है, या

मैले घरों में जो धूल हम देखते हैं, उस में प्रायः रोगों के कीटाणु होते हैं। इसी लिए गलियों और घरों को साफ़ रखना बहुत आवश्यक है। साफ करना इस लिए ही आवश्यक नहीं कि वे सुन्दर दीखने लगते हैं, किन्तु धूल इन हानिकारक कीटाणुओं को इधर उधर बखेर देती है, और वे हमारे भोजन में, हमारे मुँह में, और हमारे शरीर के भीतर चले जाते हैं।

७. यदि तुम किसी अच्छे से हस्पताल में जाओ तो तुम देखोगी कि वहाँ नर्सें हर एक चीज़ को कितना साफ़ रखतीं हैं। तुम्हें वहाँ धूल बिलकुल नहीं देख पड़ेगी; परदे और फ़र्श (दरियाँ) जिन पर धूल इकठी हो जाती है हस्पताल में बिलकुल नहीं रखे जाते।

८. हम कह चुके हैं कि रोगों के बारीक कीड़े बड़ी आसानी से दूध में चले जाते हैं। दूध को औटाने से वे मर जाते हैं। इसी लिए बुद्धिमती माताएँ औटाए बिना बच्चे को कभी दूध नहीं देतीं। दूध को ढकने से भी इन कीड़ों से बहुत कुछ बचाव हो जाता है। परन्तु हम दूध के विषय में चाहे कितनी ही सावधानी क्यों न करें फिर भी सदा निश्चय से नहीं कह सकते कि यह

दूध शुद्ध है, इस लिए ओपरे दूध पर पलने वाले बच्चे को माता के दूध पर पलने वाले बच्चे की अपेक्षा बीमार होने का बहुत ज़ियादह डर रहता है।

९. परन्तु मान लीजिए कि पूरी पूरी रक्षा करने पर भी बच्चे को किसी दूसरे से खसरा होगया। तो अब हमें क्या करना चाहिए ? हमें पहले पहल यह संदेह कैसे हो कि उसे खसरा हो गया है ? अधिक संभव यह है कि बच्चा बहुत गरम लगेगा; वह व्याकुल होगा; उसकी नाक और आँखों से पानी बहेगा, मानो उसे सख्त जुकाम हो रहा है; इस के साथ कभी कभी उसे खाँसी और छींकें भी आने लगती हैं। कोई चार दिन में ददोड़े प्रकट हो जायँगे। उसे खूब गरम रखना चाहिए; परन्तु साथ ही साँस लेने के लिए शुद्ध और ताज़ा हवा भी उसे ज़रूर मिलनी चाहिए।

१०. बच्चे को डाक्टर को ज़रूर दिखलाना चाहिए, और जैसा वह कहे वैसा करना चाहिए। खसरा चाहे कितना ही हलका निकले, यह रोग छूत से बहुत अधिक फैलता है, इस लिए घर के बाकी बच्चों को रोगी से दूर रखना चाहिए। कई गुंजान घरों में इस पिछली बात पर

आचरण करना प्रायः कठिन होता है, तो भी अवस्थाओं के अनुसार इस संबंध में जो कुछ भी अधिक से अधिक हम कर सकें हमें करना चाहिए। आरम्भ में एक बीमार बच्चे को अलग रखने में उतनी कठिनाई नहीं होती जितनी कि बाद को सारे के सारे परिवार की टहल-सेवा करने में होती है।

११. कभी कभी लाल ज्वर (स्कार्लेट फ़ीवर) को भूल से खसरा समझ लिया जाता है, क्योंकि दोनों रोगों के लक्षण एक से हैं; किन्तु लाल बुखार में प्रायः गला पक जाता है और सिर में पीड़ा होने लगती है; और कभी कभी उलटी भी आने लगती है; और ददोड़े ज़ियादह जल्दी प्रकट हो जाते हैं। यह बड़ा भयानक रोग है और इस में बड़ी सावधानी से टहल-सेवा करने की ज़रूरत होती है। सब से अच्छा उपाय यह है कि यदि नगर में कोई ज्वरों का हस्पताल (फ़ीवर-हास्पीटल) हो तो बच्चे को वहाँ भेज दिया जाय; वहाँ उस की देख-रेख और टहल-सेवा भली-भाँति हो सकेगी।

१२. यदि उसे हस्पताल में न भेजा जा सके तो फिर केवल यही हो सकता है कि बच्चे की माँ, या कोई

दूसरी स्त्री, जो उसकी टहल कर रही हो बीमार की सेवा के सिवा और कोई काम न करे। वह बाकी परिवार के साथ न मिले। रोगी के कमरे के बाहर दरवाज़े पर एक चादर लटका दी जाय और कोई विषघ्न द्रव्य पानी में घोल कर (डिसइन्फेक्टिङ्ग फ्लूइड) इस चादर पर छिड़क दिया जाय और इस के साथ चादर को गीला रक्खा जाय। जब बच्चे के लिए बाहर से भोजन आदि कोई चीज़ आवे तो उसे दरवाज़े ही पर रक्खा जाय। फिर माँ बाहर जाकर उसे भीतर लावे।

१३. सब से अच्छी बात यह है कि सीतला आदि छूत के रोगों में डाक्टर से पूछ लिया जाय कि परिवार के दूसरे लोगों को रोग से बचाने के लिए क्या क्या पूर्वोपाय—एहतियात—करने चाहिए, फिर जो कुछ वह बताए वही करना चाहिए। जहाँ ऐसा भयङ्कर रोग हो वहाँ डाक्टर ही से सलाह लेना अच्छा है। वह तुम्हें बताएगा कि बीमार के चंगा हो जाने पर घर को डिसइन्फेक्ट—रोग की लाग से ख़ाली—कैसे करना चाहिए।

१४. गले की जलन (ब्राङ्काईटिस) का रोग बच्चों में बहुत पाया जाता है। यह प्रायः ठंड, सील और

कुहरे के लग जाने से हो जाता है। गरम पानी से स्नान कराने के बाद बच्चे को एकदम हवा का झोंका लग जाने से भी यह रोग चटपट हो जाता है। इस रोग में बच्चे को खूब गरम रखना चाहिए, और दूसरे रोगों की तरह इस में भी उसे ताज़ा हवा मिलती रहनी चाहिए। उस की छाती पर कपूर का तेल मलना चाहिए।

१५. यदि साँस में कठिनाई मालूम हो, तो कमरे की पवन को भाफ से तर कर देना चाहिए। इस के करने की विधि यह है कि एक टूँटी वाली देगची में पानी उबालो, और टूँटी में मटियाले काग़ज की एक कीफ़ (फ़नल) लगादो। यह कीफ़ भाफ को कमरे में भली भाँति ले जाती है। इस से प्रायः साँस आसानी से आने लगता है। कमरे में आग दिन रात रहनी चाहिए। जब तक डाक्टर न कहे उसे खाँसी की कोई दवाई न देना ही अच्छा है।

१६. हमारे देश में बच्चों को पसली का दर्द या न्यूमोनिया का रोग भी बहुत हो जाता है। इस का बड़ा कारण फेफड़ों को ठंड लग जाना होता है। यह रोग ज़ियादह कर के मौसम के बदलने के दिनों में होता

हैं। हवा के झोंके में बच्चे के नंगा हो जाने या मुँह के रास्ते साँस लेने से ठंडी हवा के फेफड़ों में चली जाने से यह रोग हो जाता है। इस में बच्चे को प्रायः तेज़ बुख़ार होता है, साँस रुक कर आता है, और खाँसी से तकलीफ होती है।

१७. न्यूमोनिया के रोगी को एक साफ़ कमरे में आराम से लिटा रखना चाहिए। उसे हिलाना-जुलाना नहीं चाहिए। कमरे में हवा के झोंके न आने पायँ, परन्तु वैसे शुद्ध पवन और प्रकाश खूब आए। बच्चे को ब्रांडी शराब की दो दो तीन तीन बूँदें पानी में मिला कर घंटे घंटे दो दो घंटे बाद दी जायँ। शहद में अदरक का पानी मिला कर देने से भी बहुत लाभ होता है। उसे दूध और जौ का पानी आदि तरल भोजन के सिवा ठोस चीज़ कोई नहीं देनी चाहिए।

याद रखने लायक जरूरी बातें।

१. धूल रोग को लाने में सहायता करती है, क्योंकि इस में रोगों के बीज या कीटाणु होते हैं।

२. सफ़ाई और ताजा हवा रोग को दूर रखने में सहायता देती है।

३. जो दूध बच्चे को देना हो उसे पहले उबाल कर भली भाँति ढक रखना चाहिए।

४. रोग में डाक्टर जो कुछ कहे उसी पर चलना चाहिए, और उस से ऐसे उपाय पूछने चाहिए जिन से रोग फैलने न पावे।

सत्रहवाँ परिच्छेद।

बच्चों की बीमारियाँ।

तीसरा भाग।

१. पिछले दो परिच्छेदों में हमने बच्चों के कई बहुत ही सामान्य रोगों का वर्णन किया है। अब हम थोड़े से और रोगों पर विचार करेंगे। हम पहले बहुत ही बड़ी छूत की बीमारी–गलसूआ (Mumps)—को लेते हैं।

२. किसी दूसरे रोग की अपेक्षा बच्चे में गलसूआ का रोग शीघ्र पहचाना जा सकता है। कानों के नीचे जगह सूज जाती है। बच्चा शिकायत करता है कि मेरी गर्दन दुखती है, और छूने से पीड़ा होती है। प्रायः ठंड सी लगती है और बच्चा अपने को अस्वस्थ सा अनुभव करता है। इस बीमारी वाले बच्चे को बाकी परिवार से अलग रखना ज़रूरी है और उसे गरम रखना चाहिए। अच्छा यही है कि बच्चे के सिर और गर्दन को फलालैन आदि गरम कपड़े के साथ भली भाँति लपेट दिया जाय।

३. बच्चों को एक और रोग भी सताया करता है। उनकी नाक के पीछे मुँह में बेर से फूल जाते हैं। इनको हम देख नहीं सकते; परन्तु वे साँस लेने में रुकावट पैदा करते हैं। इनको अँगरेज़ी में एडीनायड्ज़ (Adenoids) कहते हैं। जिस बच्चे के एडीनायड्ज़ हों वह सोते समय खर्राटे मारता है, और उसका मुँह प्रायः सदा खुला रहता है। उसे ज़ुकाम जल्दी से होता है। वह वास्तव में मज़बूत और तन्दुरुस्त मुश्किल से रहता है। यदि उसे गले की कोई सख्त बीमारी हो, तो उसकी दशा बहुत खराब होने का डर है।

४. इन फूले हुए मांस के बेरों को डाक्टर आसानी से काट सकता है। ज्यों ही उनका पता लगे चटपट उनपर ध्यान देना चाहिए। इनका उपरेशन बहुत मामूली सा है। परन्तु किसी योग्य डाक्टर से कराना चाहिए। उपरेशन के बाद प्रायः बच्चे की तन्दुरुस्ती एकदम सुधरने लगती है।

५. मुँह पकने का रोग प्रायः अजीर्ण या मुँह को साफ़ न रखने से हो जाता है। माँ का दूध पीने वाले बच्चों को यह रोग प्रायः कम होता है। हमे पता लगाना

चाहिए कि बच्चे को इतना अजीर्ण क्यों हो रहा है, और यदि हो सके तो उसे दूर करना चाहिए। हमें इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे का मुँह सदा साफ रहे। शहद में थोड़ा सा सुहागा मिला कर लगाने से मुँह अच्छी तरह साफ हो जाता है।

६. समझदार माताएँ पानी में बोरेसिक एसिड या शुद्ध सुहागा घोल कर रख छोड़ती हैं। दूध पिलाने के बाद वे हर बार बच्चे के मुँह को भीतर से इस पानी के साथ धो डालती हैं। यदि सदा इस प्रकार किया जाय, और बच्चे के भोजन का ध्यान रक्खा जाय, तो अधिक संभव यही है कि उसका मुँह कभी नहीं पकेगा।

मुँह के भीतर के छालों पर हलका सा कास्टिक (सिलवर नाइट्रेट) दो एक बार लगाने से आराम हो जाता है। कई माताएँ तबाशीर और खुम्ब की धूली भी लगाती हैं।

७. अजीर्ण यातो बहुत अधिक भोजन से, या बहुत जल्दी जल्दी खाने से, या अपथ्य—जो तबीयत के अनुकूल न हो—भोजन से होता है। अजीर्ण के और भी कई कारण हैं, परन्तु इस छोटी सी पुस्तक में उन पर

विचार नहीं किया जा सकता, क्योंकि यह कोई डाक्टरी की पुस्तक नहीं ।

८. अजीर्ण से बच्चे को प्रायः थोड़ा बहुत दुःख ज़रूर होता है । बहुत बार तो उलटी आने लगती है, और उसे बे-आरामी सी मालूम होती है । इसके ज़ियादह बढ़ जाने से अतिसार, और कभी कभी ऐंठन (कनवलशन) के दौरे भी होने लगते हैं । ओपरा दूध पीने वाले बहुत से बच्चों को यह रोग थोड़ा बहुत ज़रूर हो जाता है ।

९. कभी कभी भोजन को कम या हलका कर देने से भी तक्लीफ दूर हो जाती है । भोजन को लगातार बदलते रहना अच्छा नहीं । इस से भी कभी कभी अजीर्ण हो जाता है । यदि माता अपना दूध न पिला सकती हो, और जो भोजन बच्चे के लिए सर्वोत्तम समझा गया था यदि कुछ देर सेवन कराने के बाद वह उस के अनुकूल न जान पड़े, तो किसी डाक्टर की सलाह लेना अच्छा है । हो सकता है कि डाक्टर को मालूम हो जाय कि बच्चे को नियत समयों पर भोजन नहीं दिया जाता, या दाँत निकलने से पहले ही उसे निशास्ता वाली चीज़ें खिलाई जाती हैं । या वह देखे कि जिस अँगरेज़ी थन (फ़ीडिंग

बॉटल) से उसे भोजन दिया जाता है उसे साफ़ नहीं रक्खा जाता ।

१०. कुत्ते खाँसी या काली खाँसी में 'हू हू' का सा शब्द निकलता है । जिन्हों ने एक बार देखा है वे इसे चटपट पहचान जाते हैं । यह कभी कभी कई सप्ताह तक, वरन् महीनों रहती है । काली खाँसी वाले बच्चे को गरम रखना चाहिए, परन्तु ताज़ा हवा उस के लिए बहुत ज़रूरी है । बहुत से डाक्टर तो माताओं को यह सलाह दिया करते हैं कि यदि सरदी न हो और दिन साफ़ हो तो बच्चों को बाहर भेज देना चाहिए । इस में एक से दूसरे को हो जाने का बहुत ज़ियादा डर रहता है । जब बच्चा खाँस रहा हो तो उस को समॅलिंग साल्ट (Smelling salt) सुँघाने और मुँह पर ठंडे पानी के छींटे मारने से कभी कभी आराम हो जाता है ।

११. आँखों में कुकरे पड़ जाने से पलकें भारी हो जाती हैं और उन में खुजली होती है । आँखें दुखने लगती हैं । यह रोग बहुत खराब है । यदि आरम्भ में ही इस की भली भाँति चिकित्सा न की जाय तो यह आयु भर बना रहता है । इस से आँखों को बहुत नुकसान

पहुँचने का डर रहता है। इस की चिकित्सा यह है कि बच्चे की आँखों को धो कर साफ रक्खा जाय, पानी में घोल कर या सुरमे की तरह सलाई के साथ बोरेसिक एसिड आँखों में लगाया जाय; यदि कुकरे ज़ियादा बढ़ गए हों तो डाक्टर से उन पर कास्टिक लगवाया जाय। जिस तौलिये से कुकरे वाली आँखों को पोंछा गया है यदि उसी से नीरोग आँखों वाला बच्चा अपना मुँह पोंछ लेगा तो उसे भी लाग से कुकरे हो जायँगे। इस लिए रोगी का रुमाल, तौलिया और सुरमा लगाने की सलाई बिलकुल अलग रहनी चाहिए। आँखो की बीमारी में ला-परवाही करने से कई बार बच्चे की आखें जाती रहती हैं।

१२. बच्चों की कुछ बीमारियों का उल्लेख ऊपर हो चुका, पर इस का यह अर्थ नहीं कि बच्चे को ये रोग ज़रूर होंगे। अपने बच्चों को साफ-सुथरा रखने, अनुकूल भोजन, ताज़ा हवा, और बहुत सी नींद देने से हम इन रोगों को बहुत कुछ रोक सकते हैं।

१३. हम पिछले परिच्छेद में कह चुके हैं कि बच्चे को बीमारी वाले घर में नहीं ले जाना चाहिए। हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि यदि हमारे अपने घर

में कोई छूत का रोग हो, तो हमें भी इसे दूसरों के घरों में नहीं फैलाना चाहिए। रोग से उठते ही बच्चे एक दूसरे के साथ खेलने लग जाते हैं। इस लिए छूत की बीमारियाँ लगातार फैलती रहती हैं।

१४. जो बच्चा गलसूआ, या लाल बुखार (स्कार्लेट फ़ीवर), या सीतला से अभी उठा है उसे डाक्टर की आज्ञा के बिना स्कूल भेजना, रेल में बैठना या दूसरे बच्चों से मिलने देना भारी भूल है। उस रोग का धावा चाहे हलका सा ही हुआ हो, परन्तु रोग के दूसरों में फैलने का डर वैसा ही रहता है; हो सकता है कि कोई बच्चा उस से छूत ले ले और उसे उस से कहीं अधिक दुःख भोगना पड़े।

१५. बच्चों के गले में रबड़ आदि की 'चुसनी' (Dummy) डालने से कुछ लाभ नहीं। उस के मुँह में हर वक्त कोई चीज़ पड़ी रहे यह एक अस्वाभाविक बात है। कुछ लोगों की राय है कि इस से बच्चे को नासूर, एडीनायड्ज़, और दूसरे कई रोग हो जाते हैं।

१६. यदि किसी कारण से बच्चे को 'चुसनी' देनी भी पड़े, तो ज्यों ही वह सोए उसे उतार लेना चाहिए।

इसे रोज़ उबलते हुए पानी से साफ करना, और जिस समय इस से काम न लिया जा रहा हो उस समय इसे साफ ठंडे पानी में डाले रखना चाहिए। हम प्रायः देखते है कि चुसनी मैली जगह गिर पड़ती है और उसे उठा कर चटपट बच्चे के मुँह में दे दिया जाता है। यह बड़ा गन्दा और भयानक काम है। हम नहीं जानते कि रोगों के विषैले कीटाणु या बीज कितनी बड़ी संख्या में फ़र्श की धूल में मौजूद हैं। इस पुस्तक को पढ़ने वाली लड़कियों और माताओं को हम यही सलाह देते हैं कि जहाँ तक हो सके बच्चे को चुसनी मत दो।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. छूत की बीमारी को दूसरों में मत फैलाओ।

२. यदि बच्चे को अजीर्ण हो रहा हो, तो एकदम उस का भोजन मत बदल दो, किन्तु डाक्टर की सलाह लो।

३. बच्चे को चुसनी मत दो।

अठारहवाँ परिच्छेद ।

स्वभावों का बनना और उदाहरण की शक्ति ।

१. किसी का कथन है कि मनुष्य स्वभावों की गठरी है । इस का आशय यह है कि एक बड़ी हद तक हमारे स्वभाव हमारे चरित्र—चाल-चलन—को बनाते हैं । स्वभाव का अर्थ है किसी चीज़ को इतनी अधिक बार करना कि फिर उस का करना सुगम और स्वाभाविक हो जाय । उदाहरण के लिए, एक लड़की है । जब कोई दूसरा व्यक्ति उस का काम कर देता है तब वह इतना बार बार 'धन्यवाद' कहती है कि फिर जब कभी उसे 'धन्यवाद' कहने का अवसर आता है तो बिना सोचे ही यह शब्द अपने आप उस के मुँह से निकल पड़ता है । तब हम कहते हैं कि उसने 'धन्यवाद' कहने का "स्वभाव बना लिया है" ।

२. यदि यह सच है कि हमारे स्वभावों से हमारा चरित्र बनता है तो यह बहुत आवश्यक है कि हम अच्छे स्वभाव बनाएँ । जवानी की अपेक्षा बचपन में स्वभाव

बनाना कहीं अधिक आसान होता है । हम कई बार बूढ़ों को कहते सुनते हैं हम अब बुड्ढे हो गए । जो स्वभाव बन चुके सो बन चुके। अब नए स्वभाव बनाना हमारे लिए कठिन है" । सच मुच बुढ़ापे में नई आदतें डालना मुश्किल होता है । अच्छे स्वभाव सीखने का समय बचपन है ।

३. बिलकुल छोटे बच्चों को शिष्टाचार और आचरण की अच्छी अच्छी बातें सिखाई जा सकती हैं; परन्तु उन को सिखाने के लिए देर तक कोशिश और सावधानी से देख-रेख करने की ज़रूरत है। उन को कोई बात सिखाने की एक दिन कोशिश कर के यदि हम दूसरे दिन छोड़ देते हैं तो यह व्यर्थ है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि हम पहले से बच्चे को यह स्वभाव डालना चाहते हैं कि वह अपने आप सो जाया करे, किसी दूसरे को उस के पास बैठ कर थपकने की ज़रूरत न हो। अब यदि हम उस को एक रात तो अंधेरे में चुप चाप लिटा देते हैं; परन्तु दूसरी रात सुलाने के लिए, उसे गोद में उठाए इधर उधर टहलते हैं क्योंकि लिटाने से वह चिल्लाता है तो हमें अपने काम में कभी सफलता न होगी । यदि

हम उसमें अपने आप लेटे रहने का "स्वभाव डालना" चाहते हैं तो रोने पर हमें उसको चटपट उठा नहीं लेना चाहिये। हमें उसको अकेला छोड़ने का देर तक उद्योग करना चाहिये। हाँ, यदि उसका रोना बहुत देर तक बन्द ही न हो, और यदि हम सचमुच समझें कि उसकी तबीयत अच्छी नहीं, या उसके रोने का कोई और उचित कारण है, तो बात अलग है। बाकी बातों की तरह, हमें यहाँ भी अपनी व्यवहार-बुद्धि से काम लेना चाहिये।

४. या, फिर एक दूसरा उदाहरण लीजिये। कई बच्चे लगातार अपने बिछौने को मल-मूत्र से गीला करते रहते हैं, क्योंकि उनको दिन-रात में कई बार उठा कर हगाया या मुताया नहीं जाता। इस सम्बन्ध में भी बच्चे को सफाई की आदतें डालना बिलकुल सम्भव है। यदि माँ उसे थोड़े थोड़े अन्तर के बाद उठा कर बिछौने से नीचे कर देगी, तो माँ के कुछ दिनों तक यत्न करते रहने के बाद, बच्चा समझने लगेगा कि मुझे किस लिये उठाया जाता है, और वह अपने को वश में रखना सीख कर केवल उसी समय मल-मूत्र त्यागेगा जब उसे माता

उठा कर बिछौने से अलग कर देगी। हाजत होने पर बच्चा अपने आप हिल-डुल कर इस बात की सूचना देने लगेगा कि मुझे उठाओ, मैं मूतना चाहता हूँ। यदि माँ ऐसे अवसरों पर उस को उठाने में आलस्य करेगी तो उसे विवश हो कर बिछौना खराब करना पड़ेगा। बिछौने को गीला न करने का स्वभाव बन जाने पर भी कभी कभी किसी कारण से बच्चा ऊपर ही हग दे तो कोई घबराने की बात नहीं। नियम में अनियम हो ही जाता है।

५. यदि बच्चों की सावधानी से देख-रेख न की जाय तो उन्हें खूब चबा कर खाने की जगह भोजन को निगल जाने का बुरा स्वभाव पड़ जाता है। जब बच्चा ठोस भोजन खाने के योग्य हो जाय, तब उसे इस को चबा कर और धीरे धीरे खाने की शिक्षा देनी चाहिए। बच्चे की तन्दुरुस्ती के लिए यह बड़ी ज़रूरी बात है; क्योंकि ठोस भोजन को चबाए और मुँह में थूक के साथ मिलने दिए बिना निगल जाना अवश्य ही अजीर्ण पैदा करता है।

६. नन्हे बच्चों को हमें अच्छे नैतिक स्वभाव और शिष्टाचार की बातें भी सिखानी चाहिए। असभ्य रीति

से बात करना, गाली देना, या रोटी को उठा कर खाते फिरना, इत्यादि बुरी बातों को पहले ही से रोकना चाहिए। जितनी छोटी अवस्था में बच्चे के स्वभावों पर हम ध्यान देना शुरू करेंगे, हमारा काम उतना ही ज़ियादह आसान होगा, क्योंकि बच्चा जितना भी बड़ा होता जायगा उस के बुरे स्वभावों को बदलना उतना ही कठिन होता जायगा।

७. परन्तु किसी भी सूरत में हम अपना काम बहुत आसान नहीं पायँगे। हमें बच्चे को एक सचाई का बार बार अनुभव कराना होगा। कभी कभी हम धीरज को हाथ से खो बैठेंगे, और हार कर हमारा जी चाहेगा कि चलो छोड़ो, जिस तरह यह करता है करने दो। परन्तु प्रेम और दृढ़ता के साथ मिल कर धैर्य बच्चे की शिक्षा में आश्चर्यजनक काम कर सकता है।

८. बड़ी बात यह है कि हम दृढ़ रहें। मान लीजिए कि हम चाहते हैं कि बच्चा शोर न मचा कर हौले बात करना सीखे। अब हमें चाहिए कि जब भी वह चिल्ला कर बोले, उसे इस लिए न छोड़ दें कि हम आलस्य के कारण उस का सुधार नहीं कर सकते, और फिर अगली

बार जब वह चिल्लाए तब डंडा ले कर उसे मारने दौड़ें। यदि हम उसे शिक्षा देने में इतने अनिश्चित होंगे तो हम आशा नहीं कर सकते कि वह हौले बोलने का स्वभाव सीख ले।

९. इस के साथ ही दूसरी बात यह है कि हमें बहुत सख्त भी नहीं होना चाहिए और हर वक्त झगड़ा नहीं करते रहना चाहिए। छोटे बच्चों को डराना बिलकुल नहीं चाहिए। बच्चों की दुर्बल इच्छा-शक्ति का ख़याल कर लेना चाहिए। हमें उन से बहुत अधिक की आशा नहीं करनी चाहिए।

१०. यदि हम किसी बच्चे में अच्छे स्वभाव डालना चाहते हैं तो मुख से उपदेश करने की अपेक्षा आप उदाहरण बन कर दिखलाने से उस पर ज़ियादह असर पड़ेगा। उदाहरण में—जो काम हम बच्चे से कराना चाहते हैं उसे पहले आप करके दिखाने में—बड़ी भारी शक्ति है। बुरे स्वभाव छूत के रोगों के सदृश लग जाते हैं। सौभाग्य की बात है कि अच्छे स्वभाव भी आ लगते हैं। एक स्त्री को किसी अध्यापिका को बच्चों के साथ बैठी देखने का स्वभाव था। अध्यापिका को हौले से नम्रतापूर्वक

बात करने का स्वभाव था। बच्चों की सारी कक्षा ने उस की नकल करली। वे सब उसी ढंग से नम्रतापूर्वक बात करने लगे। इस का कारण यह नहीं था कि अध्यापिका ने उन को ऐसा करने को कहा था, वरन् उन्हों ने बिना समझे-बूझे उस के उदाहरण की नकल की थी।

११. इस लिए हम जो कुछ बच्चों को बनाना चाहते हैं वह पहले हमें आप बनना चाहिए। यदि हम उन्हें सच बोलने का स्वभाव डालना चाहते हैं, तो पहले हमें आप सच बोलने का स्वभाव होना चाहिए। या, यदि हम उन को साफ़-सुथरा रहना सिखा रहे हैं, तो हमें आप साफ़-सुथरा रहना चाहिए।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. स्वभावों से चरित्र बनता है।

२. यदि हम देर तक कोशिश करते रहें तो बिलकुल छोटे बच्चे भी सफाई और नियम पर चलने के स्वभाव सीख सकते हैं।

३. जो कुछ हम अपने बच्चों को बनाना चाहते हैं वह हमें आप बनने का यत्न करना चाहिए।

उन्नीसवाँ परिच्छेद ।

बच्चे की बुद्धि ।

१. संसार में जितने भी बच्चे पैदा होते हैं उन में जितना मनुष्य का बच्चा निःसहाय होता है उतना दूसरा कोई नहीं । इस की अपनी कोई इच्छा नहीं होती । वह जो भी चेष्टाएँ करता है सब विना जाने-बूझे करता है, अर्थात् जब वह हिलता है तब उसे इसका ज्ञान नहीं होता।

२. एक नव-जात बच्चा अपनी छोटी छोटी उँगलियों से माँ की उँगली पकड़ लेता है; परन्तु उसे मालूम तक नहीं होता कि मैं माँ को छू रहा हूँ ।

३. कहते हैं जंगली जलकुक्कुट—मुर्गाबी—का बच्चा पैदा होते ही बहुत अच्छी तरह से तैर सकता है, और अबाबील का तीन सप्ताह का बच्चा उड़ सकता है। क्या कभी किसी ने तीन सप्ताह के, वरन् तीन मास के बच्चे को भी अपने तौर पर सैर को जाते देखा है ? यदि वह ऐसा करता तो हमें बड़ा आश्चर्य होता !

४. मनुष्य का नन्हा बच्चा बहुत धीरे धीरे उन्नति करता है । बच्चे के 'मन' के उत्तरोत्तर विकास—धीरे धीरे

बढ़ने–को देखकर बड़ा आनन्द आता है। माताएँ बड़े शौक से लोगों को सुनाया करती हैं कि कितनी छोटी अवस्था में बच्चों को होश आने लगा था। यह कहना आसान नहीं कि ठीक किस समय बच्चों को सचमुच होश आना शुरू होता है, क्योंकि दूसरी बातों की तरह इस विषय में भी उन में भेद होता है।

५. परन्तु जिन लोगों ने नन्हे बच्चे की रीतियों को ध्यान-पूर्वक देखा है उन का अनुभव है कि बहुत से बच्चे डेढ़ दो मास के होकर चीज़ों को थोड़ा थोड़ा पहचानने लगते हैं। तब वे अपनी आँखों को तेज़ प्रकाश या रंगीन गेंद की ओर फिराते हैं, और लगभग दूसरे मास के अन्त में वे माँ के मुख की ओर देखकर मुसकराते हैं।

६. एक स्त्री बताती है कि मेरा बच्चा अभी छः ही दिन का था कि, प्रसन्न और सुखी दशा में, वह मुसकराता था, परन्तु बच्चों को ध्यान-पूर्वक देखने वाले बहुत से विद्वान् कहते हैं कि वह सच्ची मुसकराहट नहीं थी। उनका कथन है कि इसका सचमुच अर्थ यह नहीं कि उस समय बच्चा किसी विशेष सुख का अनुभव

कर रहा था। हम इस विषय में कोई भी बात निश्चय से नहीं कह सकते, और बच्चा आप हमें कुछ नहीं बता सकता।

७. एक डाक्टर ने बच्चों की रीतियों का अध्ययन किया था। वह कहता है कि अकसर पहिले वर्ष के अन्त के निकट पहुँच कर ही बच्चे की सच्ची हँसी सुनाई देती है। परन्तु एक बच्चा ऐसा भी देखने में आया है जो एक बुढ़िया की आँखों पर ऐनक़ लगी देख कर केवल पाँच ही मास की आयु में खिलाखिला कर हँस दिया करता था। बच्चे की माँ डरती थी कि बुढ़िया को देखकर कहीं बच्चा न डर जाय, और बुढ़िया अप्रसन्न न हो जाय, परन्तु सौभाग्य से बच्चा उस से डरने के स्थान में उलटा उसे देखकर प्रसन्न होता था।

८. ज्यों ज्यों बच्चा धीरे धीरे अधिक समझदार होता जाता है, यह न केवल खुशी के वरन् भय के भी चिन्ह प्रकट करने लगता है। उपर्युक्त छोटा बच्चा छः मास का होकर डर के चिन्ह स्पष्ट रूप से प्रकट करता था। एक फकीर लम्बा सा चोला पहने अचानक उस के सामने आ गया। बच्चे ने एकदम डर से चीख मार दी।

इसके कोई एक मास बाद वह फिर अपने भाई को लंबी टोपी पहने देखकर डर गया। वह पहिले छोटी पहना करता था। लम्बी टोपी से बच्चे को संदेह हो गया कि यह मेरा भाई ही है या दूसरा कोई और।

९. छोटे बच्चे को कभी नहीं डराना चाहिये। उस के लिए डर बहुत ही हानिकारक है। ऐसे ही बहुत उत्तेजना भी बुरी है। बच्चे को बहुत हँसाने का यत्न करना भी बुद्धिमता नहीं। उस के छोटे से मास्तिष्क के लिए, जो बहुत शीघ्रता से बढ़ रहा है, यह बुरा है।

१०. बच्चे की बुद्धि के विकाश—बढ़ती—में यह देख कर बड़ा आनन्द आता है कि उसके नन्हे नन्हे हाथ चीज़ों को पकड़ने में धीरे धीरे किस प्रकार अधिक चतुर होते जाते हैं। पहले पहल बच्चा बहुत अनाड़ी होता है। उसे ख़याल तक नहीं होता कि अँगूठा भी कुछ सहायता दे सकता है। परन्तु ज्यों ज्यों मास बीतते जाते हैं और बच्चा अधिक 'समझदार' होता जाता है, वह चीज़ों को अधिक निश्चय-पूर्वक और अधिक दृढ़ता से पकड़ना और अपने अँगूठे से अधिक सोच समझ कर काम लेना सीख जाता है।

११. किन्तु जिस प्रकार रूप और आकार की दृष्टि से बच्चों में भेद होता है वैसे ही समझ और फ़ुरतीलापन भी सब में एक से नहीं होते । कोई भी दो बच्चे सब बातों में एक से नहीं होते । कई दूसरे की अपेक्षा बहुत धीरे धीरे होश सँभालते और हर्ष और भय के चिन्ह देर से प्रकट करने लगते हैं । फिर जिस आयु में बच्चे एक मनुष्य को दूसरे मनुष्य से जल्दी से पहचान सकते हैं, वह भी बहुत भिन्न है । सामान्य रीति से लग भग पाँचवें या छठे मास में बच्चा अपनी माता के चेहरे को देख कर बता सकता है कि वह मेरे किसी काम से अप्रसन्न है । और इस से भी कुछ छोटी आयु में वह अपनी माता तथा परिवार के परिचित लोगों से किसी अपरिचित को पहचान सकता है ।

१२. माता पिता का जी ललचाता है कि बच्चे की बुद्धि को बढ़ाने पर बल दें । बच्चे के बड़े भाइयों और बहनों को बच्चे को जल्दी जल्दी उन्नति करते देख कर इतना आनन्द होता है कि वे कई बार उस का बहुत अधिक चीज़ों पर ध्यान दिलाने या उस से बहुत अधिक बातें कराने का यत्न करती हैं । परन्तु बच्चे के लिए यह हित

की बात नहीं । याद रक्खो, जैसा कि हम पहले भी किसी परिच्छेद में कह चुके हैं, बच्चे को बहुत अधिक शान्ति की आवश्यकता है । उस के मन को मत छेड़ो । जब उस का मस्तिष्क उसे कहेगा तब वह बोलना और दूसरी आश्चर्यजनक बातें करना आरम्भ कर देगा । बच्चों की शिक्षा पर मेरी "बालक" नामक पुस्तक (साहित्य-सदन, लाहौर, द्वारा प्रकाशित) बहुत उपयोगी है ।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें ।

१. नन्हे बच्चे के लिए किसी भी प्रकार का भय बहुत बुरा है ।

२. बच्चे की मन्द उन्नति पर हमें अधीर नहीं होना चाहिए ।

३. कोई भी दो बच्चे सब बातों में एक से नहीं होते । जितनी जल्दी दूसरे बच्चे बोलने लगते हैं यदि हमारा बच्चा उतनी जल्दी बोलना न सीखे तो हमें डर नहीं जाना चाहिए ।

बीसवाँ परिच्छेद ।

भारतीय बच्चे और अँगरेज़ बच्चे ।

१. अँगरेज़ों का प्रताप-सूर्य इस समय उन्नति के शिखर पर है। उन के पास धन-दौलत है, राजसत्ता है, और सब से बढ़ कर विद्या-बुद्धि है। हमारे देश में जहाँ सौ में एक माता भी मुश्किल से अपना नाम लिख सकती है वहाँ अँगरेज़ माताओं में ढूँढ़ने से भी कोई अपढ़ नहीं मिल सकती। यही कारण है कि अँगरेज़ बच्चे हमारे बच्चों से कम मरते हैं। वे मज़बूत और तन्दुरुस्त भी ज़ियादह होते हैं। क्यों न हो, सुशिक्षिता माता अनेक रोगों से बच्चे की रक्षा कर सकती है।

२. हमारे यहाँ पुत्र के जन्म पर बड़ी खुशी मनाई जाती है। लड़की का जन्म सुन कर कई मूर्ख रोने तक लग जाते हैं। कारण, लड़की पराया धन समझा जाता है। उस के विवाह पर बहुत खर्च करना पड़ता है और कन्या का पिता अपने को वर के पिता से नीचा समझता है।

३. भारत में बच्चों के बाल और नेत्र काले होते हैं; परन्तु अँगरेज़ बच्चों के नेत्र प्रायः नीले और बाल भूरे होते हैं।

४. इँग्लैंड के ठंडे देश में जन्मते ही बच्चे के लिए बहुत से गरम कपड़ों की आवश्यकता होती है, परन्तु भारत में बच्चे गरमियों में प्रायः नंगे ही रहते हैं।

५. हमारे यहाँ बच्चों के काजल लगाने का बहुत रवाज है, परन्तु इँग्लैंड में माताएँ कालज नहीं लगातीं।

६. हमारे यहाँ बच्चों के गले में गंडे और तावीज़ लटका दिए जाते हैं ताकि उन्हें नज़र न लग जाय। अँगरेज़ी बच्चों को तावीज़ नहीं पहनाए जाते।

७. हमारे बच्चों की तरह अँगरेज़-बच्चे भी पहले एक वर्ष तक अपनी माता का दूध पीते हैं।

८. हमारे यहाँ स्त्रियों को बच्चा पालने का ज्ञान बहुत कम है। यही कारण है कि यदि दुर्भाग्य से किसी बच्चे की माता, उस के जन्म के जल्दी ही बाद, मर जाय तो उस बच्चे का पालन-पोषण दूसरी स्त्रियाँ भली भाँति नहीं कर सकतीं। अनुकूल भोजन न मिलने से वह मातृ-हीन बच्चा बीमार हो कर शीघ्र ही मर जाता है। परन्तु

अँगरेज़ लड़कियों को स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों के अनुसार बच्चे को पालने की रीति सिखाई जाती है। इस लिए वे उन बच्चों की भी एक बड़ी संख्या को बचा लेतीं हैं जिन की माता का देहान्त हो गया है। वे गण्डा-तावीज़ के स्थान में अपने बच्चों की रक्षा सफाई और अनुकूल भोजन से करती हैं।

९. हमारे बच्चों को प्रायः खाल के रोग हुआ करते हैं। उन्हें पाण्डुरोग—यर्कान—भी हो जाता है। माताएँ इतनी मूर्खा होती हैं कि वे रोगी की जैसी चाहिए वैसी टहल नहीं करना जानती। उन के अज्ञान तथा असावधानी के कारण अनेक बच्चे मृत्यु के मुख में चले जाते हैं।

१०. हमारे बच्चे प्रायः बिगड़ जाते हैं। जो भी चीज़ वे रो कर माँगते हैं, माताएँ झट उन्हें दे देती हैं। इँग्लेंड की बुद्धिमती माताएँ जानती हैं कि यह बहुत बुरी बात है। ज्यों ही बच्चा बात को समझने के योग्य हो जाता है वे उसे कहती हैं, "यदि तू इसे रो कर माँगेगा तो तुझे यह कभी नहीं मिल सकती।" इस बिगड़ जाने का फल यह होता है कि बड़े हो कर भी

बच्चों में माता-पिता के प्रति संमान तथा आज्ञा-पालन का भाव उत्पन्न नहीं होता।

११. हमारे यहाँ बच्चों को गोदी में, या उन की एक टांग को अपनी कमर के एक तरफ़ और दूसरी को दूसरी तरफ़ करके उठाने का रवाज है। परन्तु इँग्लैंड में बच्चों को छोटी छोटी गाड़ियों में लिटा कर खिलाने ले जाया जाता है। हमारे यहाँ माँ और बच्चा, वरन् कहीं कहीं बहुत गरीबों के यहाँ तो सारा का सारा परिवार, एक ही बिछौने में सोता है। इँगलैंड में यह बात नहीं। वहाँ शुरू ही से बच्चे को माता से अलग सुलाने का स्वभाव डाला जाता है।

१२. हमारे यहाँ अमीरों के बच्चों को गोटे-किनारी के कपड़े पहनाए जाते हैं। उन के हाथों में सोने की चूड़ियाँ, कानों में बालियाँ, और नाक में नथुनी भी होती है। परन्तु अँगरेज़ लड़कियाँ ये चीज़ें नहीं पहनती।

१३. बच्चे के बीमार हो जाने पर हमारे यहाँ की गँवार माताएँ झाड़ फूँक कराती हैं, परन्तु इँग्लैंड की सुशिक्षिता माताएँ चट डाक्टर की सलाह लेती हैं।

———

इक्कीसवाँ परिच्छेद ।

बच्चे के खिलौने ।

१. यदि गरीबी के कारण हम अपने बच्चों के लिये बहुमूल्य खिलौने न खरीद सकें तो हमें दुःख नहीं मानना चाहिये। कारण यह कि बहुमूल्य खिलौना पाकर उन को कुछ ज़ियादा प्रसन्नता नहीं होती । धागे की एक खाली रील से भी बच्चे को उतनी ही प्रसन्नता होती है जितनी कि एक कीमती खिलौने से ।

२. बच्चा प्रत्येक खिलौने को मुँह में डालना चाहता है । इस लिए उसे रंगीन खिलौने नहीं देने चाहिए, नहीं तो वह ऊपर के रंग को चूस जायगा । रंग देखने में चाहे कितना ही सुन्दर क्यों न हो, पर बच्चे के लिए उस का खाना अच्छा नहीं, क्योंकि प्रायः उस में विष होता है ।

३. तेज़ नोक या किनारे वाले खिलौने, जिन से मुँह के कट जाने का डर हो, बच्चे को नहीं देने चाहिए; और न ही ऐसी छोटी छोटी चीजें ही देनी चाहिए जिन के निगले जा कर गले में फँस जाने का डर हो ।

एक बच्चे के कण्ठ में एक बार एक अँगूठी फँस गई थी। इस के बाद उस की माँ जब भी किसी बच्चे को अँगूठी के साथ खेलते देखती फौरन डर जाती थी। छोटी छोटी कौड़ियाँ, मनके, सिक्के, बेर, गोलियाँ इत्यादि छोटी छोटी चीज़ें बच्चों के हाथ नहीं पड़ने देनी चाहिए। वे उन्हें मुँह में डाल लेंगे और वे आसानी से फिसल कर कण्ठ में फँस जायँगी।

४. यद्यपि यह बताने की ज़रूरत नहीं कि बच्चे के हाथ में कैंची और चाकू आदि चीज़ें नहीं देनी चाहिए, परन्तु फिर भी देखा जाता है कि अनेक लोग बच्चों को खेलने के लिए ये चीज़ें दे देते हैं। दियासलाइयाँ भी प्रायः बच्चों के पास पड़ी रहने दी जाती हैं। बच्चे उन के गुलाबी सिरों को चूस लेते हैं। उन सिरों पर फास्फोरस लगी होती है। इस से उन के कण्ठ में पीड़ा होने लगती है और वे बीमार हो जाते हैं। जब वे ज़रा बड़े हो जायँ तो उन के दियासलाई जला कर अपने को जला लेने का बहुत डर रहता है। इस प्रकार बच्चों के जल जाने के समाचार प्रायः सुनने में आते रहते हैं।

५. हम भयानक खिलौनों का वर्णन कर रहे हैं। इस लिए यहाँ आग का ज़िक्र कर देना भी ज़रूरी है। जलती हुई आग की चमकीली लपट को देख कर बच्चा बहुत प्रसन्न होता है, और बहुत छोटे बच्चे घिसट कर उस के पास चले जाते हैं। इस लिए बच्चों को अंगीठी या चूल्हे के पास अकेले नहीं छोड़ना चाहिए। कई बच्चों के प्राण इस असावधानी के कारण जा चुके हैं।

६. छोटे बच्चे दवात में से सियाही गिरा कर बहुत खुश होते हैं। शोर कर के भी उन्हें आनन्द आता है। घंटी बजा कर, संगली खटखटा कर, या चमचा बजा कर उन्हें बड़ी प्रसन्नता होती है।

७. लड़कियों में ज़रा बड़ी होने पर गुड़िया खेलने की रुचि उत्पन्न हो जाती है। कौन लड़की है जिस ने बचपन में गुड़िया से प्यार नहीं किया! छोटी बच्चियाँ गुड़िया को कपड़े पहनाने, कपड़े उतारने, सुलाने, झिड़कने और चूमने में कितना समय लगाती हैं!

८. बच्चे गेंद भी माँगते हैं परन्तु बहुत छोटी बच्चियाँ जितना गुड़िया से प्रसन्न होती हैं उतना गेंद

से नहीं । बात असल में यह है कि जब तक बच्चा खिलौनों के साथ खेलना शुरू नहीं करता, तब तक जो भी चीज़ उसे पकड़ने या देखने के लिए दी जाय उस से वह खुश हो जाता है, और वह कीमती खिलौने का ही काम देती है । हमारे लिए यह बड़ी अच्छी बात है, क्योंकि हम सब धनवान नहीं ।

९. बच्चे में खोज और पूछ-ताछ करने का भाव बहुत होता है । वह चीज़ों को आप छूना और छेड़ना चाहता है, और जिस चीज़ को वह छू रहा है जब तक वह किसी प्रकार नुकसान नहीं पहुँचा सकती तब तक यही अच्छा है कि उसे उस के साथ खेलने दिया जाय । दूसरों के आश्रित न हो कर, अपने को बहलाने और आनन्द लेने की शक्ति की हम सब को कामना करनी चाहिए, और बच्चे को भी यह सिखाना हमारा उद्देश्य होना चाहिए । एक विचारशील माता ने एक बार कहा था कि दो वर्ष की आयु को पहुँचने के पहले ही बच्चे को अपने आप चुप चाप खेलते रहना सीख लेना चाहिए, ताकि माता उस के पास बैठी हुई शान्तिपूर्वक अपना काम कर सके ।

१०. ज्यों ही बच्चा ज़रा बड़ा हो जाय उसे अपने खिलौनों को सफ़ाई के साथ रखना सिखा देना चाहिए। इस से न केवल माता ही को आराम रहेगा, क्योंकि उसे प्रायः और बहुत से काम रहते हैं, वरन् बच्चा भी सफ़ाई का स्वभाव सीख जायगा।

११. भयानक खिलौनों पर विचार करते समय हम ने कागज़ का ज़िक्र नहीं किया। बच्चे कागज़ को अकसर फाड़ कर मुँह में डाल लेते हैं। इस से क्या हानि होती है, यह इस सच्ची कहानी से मालूम हो जायगी। एक बार एक लड़का बीमार हो गया। उस की भूख जाती रही। पता लगाने पर मालूम हुआ कि जिस कागज में खिलौने लपेटे हुए थे उसे वह मुँह में डालता रहा है। इस कागज में संखिया नाम का विष लगा हुआ था। उसे बचपन ही से कागज मुँह में डालने का स्वभाव था। उस के माता-पिता ने भी उसे इस से कभी रोका नहीं था, यद्यपि उन्हें उस को ज़रूर रोकना चाहिए था। सौभाग्य से उसे उस रोग से आराम हो गया। परन्तु यदि वह उस कागज़ से संखिए को देर तक चूसता रहता, तो वह ज़रूर मर जाता।

१३. बच्चे को एक ही बार बहुत से खिलौने नहीं दे देने चाहिए। उस का मन उन से जल्दी ही ऊब जाता है। बाकी खिलौनों को अलग रख कर यदि उसे एक समय में केवल एक ही दिया जाय तो उन की खुशी बहुत दिन तक बनी रहती है। अच्छी बात यह है कि एक विशेष रूप से मनोहर खिलौना बीमारी या झड़ी के दिनों के लिए रख लिया जाय, जब कि बच्चों को बहलाना बहुत कठिन होता है।

१४. यदि बच्चे को लाल बुखार या खसरा आदि कोई छूत का रोग है तो बीमारी के दिनों में जिस खिलौने के साथ वह खेलता रहा है उसे बाद को जला देना चाहिए, नहीं तो यह किसी दूसरे बच्चे को बीमार कर देगा। खिलौनों और चित्र-पुस्तकों के द्वारा रोग की लाग बहुत फैलती है।

१५. जब बच्चे गुड़िया आदि के साथ खेल रहे हों, तो उन को गुड़ियों के साथ सच मुच का सा बर्ताव करते देख कर हमें हँसना नहीं चाहिए, और न ही उन के पास जा कर उन्हें बहुत ध्यान से देखना चाहिए। इस से उन का खेल खराब हो जाता है और यह उन

बच्चियों पर बड़ी निर्दयता है। उन्हें अपने ढंग से खेलने देना चाहिए। हमारे उन को देखने से वे शरमा जायँगी।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. आरम्भ ही से बच्चे को सिखाना चाहिए कि वह दिया-सलाई या आग के साथ न खेले।

२. उस को अंगीठी या चूल्हे के निकट अकेले नहीं छोड़ना चाहिये।

३. बच्चे को रंगदार खिलौने और ऐसी छोटी चीज़ें जिन के उस के गले में फँस जाने का डर हो नहीं देनी चाहिए।

४. कैंचियाँ, चाकू, पिन और सूइयाँ ऐसी जगह रखनी चाहिए जहाँ बच्चे का हाथ न पहुँच सके।

५. बच्चे को सिखलाना चाहिए कि खेल चुकने के बाद वह अपने खिलौनों को एक जगह सँभाल कर रख दे।

———

बाईसवाँ परिच्छेद

बोलना और चलना सीखना

१. बच्चा अभी बोल नहीं सकता कि उस से बहुत देर पहले जो कुछ उसे कहा जाय उसे बहुत कुछ समझने लगता है। वह अपनी माता को लल्ला, लल्ली, (काका, मुन्नी) इत्यादि शब्द बहुत वार बोलते सुनता है, और अन्त को वह समझ जाता है कि लल्ला मुझे ही कहा जाता है। या जब उसे दूध दिया जाता है तो बार बार 'दूध' का शब्द सुन कर वह इस का अर्थ समझने लगता है। शब्दों और वाक्यों को बार बार सुनते रहने से वह उन का अर्थ जान जाता है। वह शायद अभी माँ, पिता, दादा आदि से अधिक और कुछ नहीं बोल सकता कि उस से बहुत देर पहले वह "माँ मिठाई देगी" जैसे वाक्य समझ सकता है।

२. सब बच्चे एक ही आयु में बोलना नहीं सीखते। निर्बल मन वाले तथा कमज़ोर बच्चे बोलने का यत्न देर बाद करने लगते हैं। परन्तु कई तन्दुरुस्त और तीक्ष्ण

बुद्धि वाले बच्चे भी देर बाद बोलते हैं । जितनी जल्दी दूसरे बच्चे बोलना सीख जाते हैं उतनी जल्दी हमारा बच्चा बोलना नहीं सीखा, इस लिए वह मन्द-बुद्धि है, ऐसा समझना भारी भूल है । कई बच्चे दो दो तीन तीन वर्ष के हो कर ही टूटे फूटे शब्द बोलने लगते हैं । और बाद को उन की बुद्धि बहुत चमक उठती है ।

३. किन्तु कई बच्चे चौदह या पन्द्रह महीने के हो कर थोड़े से शब्द बोलने लगते हैं, और दूसरे वर्ष के पिछले भाग में अर्थात् जब वे दो वर्ष की आयु को पहुँच रहे होते हैं, जिन शब्दों को वे बोल सकते हैं उन की संख्या शीघ्रता से बढ़ती है । वे प्रायः एक शब्द से एक वाक्य का काम लेते हैं; जैसे कि "दूध" से उन का तात्पर्य " मुझे दूध दो," "माँ" से " माँ मुझे उठा ले, " और "बाहर" से " मुझे बाहर ले चलो " होता है । इस के बाद शब्दों को इकट्ठा कर के वे अधूरे वाक्य बनाने लगते हैं ।

४. बच्चे के मुख से पहले ही पहले जो शब्द निकलते हैं उन्हें सुन कर माता का मन कैसा प्रसन्न होता है ! जब बच्चा बोलने लगता है तब बड़ी बहनों को कितनी

प्रसन्नता होती है ! जब वह हमारी भाषा, चाहे अधूरे तौर पर ही क्यों न हो, बोलने लगता है, तब ऐसा प्रतीत होता है मानो वह हमारे बहुत निकट हो गया है। परन्तु हमें बच्चे को बहुत जल्दी जल्दी सिखाने का यत्न बिलकुल नहीं करना चाहिए। यदि हम उस से नए नए शब्द कहलवाने का लगातार यत्न करेंगे तो उस का छोटा सा मस्तिष्क दिक हो जायगा और, जैसा कि हम पहले कह चुके हैं, बच्चे के लिये आराम और शान्ति की बहुत ज़रूरत है। हाँ, मर्यादा के अन्दर उस से शब्दों की नक़ल कराने का यत्न करने में कोई हानि नहीं, यद्यपि तुम्हारे ज़ोर दिए विना ही वह अपने आप नक़ल करने की चेष्टा करेगा; परन्तु हमें उस की धीमी उन्नति ही के साथ सन्तुष्ट रहना चाहिए, और उस पर एकदम ज़ियादह बोझ न डालना चाहिए।

८. कई बार देखा जाता है कि एक कमरे में अनेक व्यक्ति एक ही समय में बच्चे से बातें करते हैं, और सब के सब उस से भिन्न भिन्न शब्द कहलाने पर ज़ोर देते हैं। बच्चा इस से घबरा जाता है, और यह बात उस के लिए हितकर नहीं हो सकती। सब से अच्छा नियम यह

है कि "धीरे धीरे और शनैः शनैः चलो; बच्चे से जल्दी मत कराओ, और उस के साथ अधीर मत हो।"

६. जब बच्चा कई शब्द बोल सकता है उस से पहले वह प्रायः अकेला चल सकता है। फिर सब बच्चे एक ही आयु में नहीं चलने लगते। एक बच्चे के विषय में सुना है कि वह नौ ही मास का हो कर अकेला चलने लग पड़ा था। परन्तु यह असामान्य बात है, और इसको उत्साहित नहीं करना चाहिए। उस नन्हे बच्चे को उतनी जल्दी चलने देना नहीं चाहिए था। जैसा कि आशा थी, उस की टाँगें झुक गईं; क्योंकि वे इतनी मज़बूत न थीं कि शरीर का बोझ सहार सकतीं।

७. परन्तु हम दूसरे तीन बच्चों को जानते हैं। वे मज़बूत और सुन्दर हैं। उन की टाँगें अच्छी और सीधी हैं। वे सब के सब दस मास की आयु में चलने लगे थे। एक लड़की केवल ग्यारह ही मास की आयु में खूब दौड़ती थी। उस नन्ही सी गुड़िया को भागते देख कर लोग खूब हँसते थे।

८. ये सब थोड़ी बहुत असामान्य दशाएँ हैं। बच्चा प्रायः कोई पन्द्रह या सोलह मास की आयु में अकेला

चलना आरम्भ कर देता है। जिस आयु में वे अकेले चल सकते हैं उससे बहुत पहले वे कुरसी या खाट आदि किसी दूसरी चीज़ को पकड़ कर अपने आप खड़े हो सकते हैं; और इसके थोड़ी देर बाद वे खाट या कुरसी के सहारे चल सकते हैं।

९. अनेक बच्चे पहले कुछ दिन तक फ़र्श पर इधर उधर घिसटते रहते हैं। इसके बाद उन्हें अपने पैरों पर खड़ा होने का साहस होता है। माता बच्चे को अकसर पृथ्वी पर घिसटने से रोकती है ताकि मिट्टी से उसके कपड़े मैले न हो जायँ। वह सच्ची है, उसे पहले ही घर के बहुत से काम होते हैं, फिर बच्चे के कपड़े धोने का काम और बढ़ जाता है। परन्तु घिसटना बच्चे के लिए बहुत अच्छी चीज़ है किन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह घिसटकर किसी भय के स्थान में न चला जाय। घिसटने से उसकी पीठ के पट्ठे पुष्ट होते हैं और उसको मज़बूत बनाने में सहायता मिलती है।

१०. कई बुद्धिमती माताएँ बच्चे के कपड़े को इस ढँग से बनाती है कि पीछे से इकट्ठा करके बाँध देने से घिसटते समय वह मैला नहीं होता। कई बच्चे घिसटने

की परवाह ही नहीं करते; वे एकदम पैरों पर खड़े होकर चलना शुरू कर देते हैं।

११. दुर्बलेन्द्रिय, डरपोक बच्चे, एकबार भली भाँति शुरू कर देने पर भी, चलने में बड़ी धीरे धीरे उन्नति करते हैं। मज़बूत बच्चे उनको शीघ्र ही पीछे छोड़ जाते हैं। हमें एक छोटे लड़के की बात याद है। उसने सोलह या सत्रह मास की आयु में चलना आरम्भ किया। वह दुर्बलेन्द्रिय बिलकुल नहीं था। उसने बड़ी आश्चर्यजनक उन्नति की। प्रायः ज्यों ही वह अकेला खड़ा होने के योग्य हुआ वह इधर उधर सब कहीं घूमने लगा। उसके विश्वास ने उसे कई बार गिरने से बचाया। हम समझते हैं, यह पिछली आयु में बाईसिकल पर चढ़ना सीखने के सदृश है—डरने वाले व्यक्तियों को निडर लोगों की अपेक्षा सीखने में अधिक देर लगती है। वे डरते हैं कि हम कहीं गिर न पड़ें, और इस लिए वे गिर पड़ते हैं!

१२. बच्चों को बहुत छोटी आयु में चलने के लिए कभी उत्साहित नहीं करना चाहिए। ज्यों ही उनकी हड्डियाँ इतनी मज़बूत हो जायँगी कि वे चल

सकें वे चलने लगेंगे। हमारे हस्तक्षेप—दखल देने—के बिना ही प्रकृति उन्हें बता देगी कि अब समय आ गया है। शुरू के महीनों में बच्चे की टाँगें इतनी मज़बूत नहीं होती कि उस के शरीर का बोझ सहार सकें। इस लिए यदि बच्चे को ऐसी आयु में चलने दिया जायगा जब कि उस की टाँगें अभी इस काम के योग्य नहीं हुईं, तो अवश्य ही उस की टाँगें कुडौल हो जायँगी। घुटनों के जोड़ गिर पड़ते हैं जिस से टाँगें टेढ़ी हो जाती हैं।

१३. लोगों को इस विषय में सावधान करने की बड़ी आवश्यकता है, क्योंकि काम-काजी माताओं का मन प्रायः ललचाया करता है कि बच्चे जल्दी चलना सीखें, और हमें काम के लिए अधिक समय मिले। सच तो यह है कि चलने के लिए उत्साहित करने की जगह ज़ियादह दिलेर बच्चों को इस से रोकने की अकसर आवश्यकता होती है। जब वे पहले पहल चलना सीखते हैं तब उन्हें इतना हर्ष होता है कि वे बहुत अधिक देर तक चलते रहते हैं। इस से वे थक जाते और चिड़चिड़े से हो जाते हैं।

१४. कई दो दो ढाई ढाई वर्ष के छोटे छोटे बच्चे अपनी थकी हुई टाँगों को घसीटते फिरते देख पड़ते हैं। इन को इतना चलने की कभी आज्ञा नहीं होनी चाहिए। हम उन को प्रायः झुंझला कर रोते और माता या पिता के साथ चलने का यत्न करते हुए देखते हैं। इस पर मज़ा यह है कि जब वे थकावट के कारण रोते हैं तब उन को 'हट्ठी', कह कर झिड़का जाता है। जब दो वर्ष का बच्चा हमारे साथ चल रहा हो तब हमें बहुत धीरे धीरे चलना चाहिए! जब उस ने हमारी उँगली पकड़ रक्खी हो तब हमें थोड़ा सा झुक भी जाना चाहिए। यदि बच्चे की गाड़ी साथ न हो तब बच्चे को कभी कभी उठा भी लेना चाहिए।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. बहुत छोटी आयु में, या बहुत ज़ियादह बुलाने का यत्न कर के बच्चे के मस्तिष्क को भड़का मत दो।

२. यदि बच्चे को किसी भय के स्थान में जाने से रोका जा सके, तो घसिटना उस के लिए बहुत अच्छा है।

३. बच्चे को चलने के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए। जब वह काफ़ी मज़बूत हो जायगा। तब अपने आप चलने लगेगा।

४. दो तीन वर्ष के छोटे छोटे बच्चों को एकदम बहुत दूर चलने नहीं देना चाहिए; वे बहुत जल्दी थक जाते हैं।

तेईसवाँ परिच्छेद ।

दुर्घटनाएँ ।

पहला भाग ।

१. बड़े ही नियम से रहने वाले परिवारों में भी कभी न कभी दुर्घटनाएँ हो ही जाती हैं। जहाँ छोटे छोटे बाल-बच्चे हों वहाँ तो यह बात और भी निश्चित है।

२. हम चाहे कितने ही सावधान क्यों न हों, हम हर वक्त बच्चों पर आँख नहीं रख सकते। यदि वे मज़बूत और फ़ुरतीले हों, जैसाकि हम चाहते हैं कि वे हों, तो वे कभी न कभी ज़रूर कोई अनिष्ट कर बैठते हैं। और इस शरारत से कभी कभी उन्हीं को नुकसान पहुँचता है।

३. हमें, वास्तव में, बड़े ध्यान से उन की रखवाली करनी चाहिए, क्योंकि जो दुर्घटना—चोट—इस समय साधारण मालूम होती है, उस पर ध्यान न देने से बाद को उसी के भयङ्कर फल निकल सकते हैं।

४. अनेक चीज़ें ऐसी हैं जिन को बच्चे को कभी नहीं छूने देना चाहिए। चाकू, कतरनी, दियासलाई, सुइयाँ और पिन आदि वस्तुएँ ऐसे स्थान में रखनी चाहिए जहाँ बच्चों का हाथ न पहुँच सके। बोतल और मटके, जिन में कोई हानिकारक वस्तु हो, उन से दूर रखने चाहिए। रक्षा की सब से बड़ी बात यही है। बच्चे नहीं समझ सकते कि कौन से खिलौने से हानि होने का डर है और कौनसे से नहीं। परन्तु हम इस बात को समझते हैं। इस लिए हमें नुकसान पहुँचाने वाली चीज़ों को उन से दूर रखना चाहिए।

५. मैं ने एक लड़की को देखा जो एक छोटे बच्चे के हाथ में दियासलाई की खाली डिबिया देकर उसे बहला रही थी। वह समझती थी कि डिबिया में दियासलाइयाँ नहीं, इस लिए इस से कोई हानि नहीं हो सकती। परन्तु यह मूर्खता की बात थी, क्योंकि अधिक संभव यही है कि बच्चा समझेगा कि जब खाली डिबिया के साथ खेलने से मुझे नहीं रोका गया तो मैं भरी हुई डिबिया के साथ क्यों न खेलूँ। उसे यह बात सिखाई जानी चाहिए थी कि दियासलाई की डिबिया

एक ऐसी वस्तु है जिस को उसे कभी नहीं छूना चाहिए। जिन बाकी हानिकारक वस्तुओं का हम ने उल्लेख किया है उन सब पर भी यही नियम लागू होता है।

६. सावधानी से रक्षा करने से दुर्घटनाओं से बहुत कुछ बचा जा सकता है। परन्तु पूरी पूरी सावधानी करने पर भी यदि दुर्घटना हो जाय तो हमें क्या करना चाहिए, इसका हमें ज्ञान होना चाहिए। पहले हम सब से भयानक दुर्घटना, अर्थात् जल जाने पर विचार करते हैं।

७. मान लीजिए, एक बच्चा खसक कर किसी प्रकार आग की लपट के पास जा पहुँचता है, और उस के कपड़ों को आग लग जाती है। अब क्या करना चाहिए?

८. उसे भूमि पर लिटा कर तत्काल किसी मोटे से कपड़े या कम्मल से ढक देना चाहिए। यह कपड़ा जितना ज़ियादह मोटा और भारी हो उतना ही अच्छा है। इस से आग चटपट बुझ जायगी, क्योंकि वह पवन के विना नहीं जल सकती। कम्मल निकट न हो तो नमदा, रज़ाई, या जो भी कोई भारी कपड़ा पास हो उसी से बच्चे को ढक देना चाहिए। परन्तु जो कुछ करना हो उस में देर नहीं होनी चाहिए।

९. जब आग बुझ जाय तब बच्चे को खाट पर लिटा कर गरम दूध पिलाना चाहिए। इस समय उसे उत्तेजित करने के लिए किसी चीज़ की ज़रूरत है, क्योंकि जलने से जो धक्का पहुँचता है वह बहुत भारी होता है। वह इतना भारी होता है कि आग की लपटों से चाहे बच्चा न मरे, पर यह उसे मारने के लिए काफी होता है।

१०. यदि बच्चे का शरीर कहीं से जल गया हो, तो वहाँ चटपट तेल लगा कर उस पर रुई का फाहा या लिण्ट बाँध देना चाहिए। अलसी के तेल में उतना ही चूने का निथरा हुआ पानी मिला कर लगाया जाय तो बहुत अच्छा है। यदि घर में यह तेल न हो तो कोई भी दूसरा तेल (मिट्टी का तेल नहीं) लगाया जा सकता है। लिण्ट पास न हो, तो मलमल का साफ़ टुकड़ा भी काम दे सकता है। यदि घर में तेल न हो तो जली हुई जगहों पर आटा छिड़का जा सकता है। मतलब यह कि, जैसे भी हो, घावों को हवा न लगने पावे; यही याद रखने लायक ज़रूरी बात है।

११. बच्चे को आग लग जाने की दशा में डाक्टर

को बुलाना ज़रूरी है। यदि बच्चा ज़ियादह जल गया हो, तो जब तक डाक्टर न आए बच्चे के कपड़े नहीं उतारने चाहिए। कपड़े का जो भी भाग जली हुई जगह को छूता हो उसे तेल से खूब भिगो देना चाहिए। कपड़े को खेंच कर कभी नहीं उचेलना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो घाव के निकट के कपड़ों को आहिस्ता से काट डालना चाहिए। फिर जो भाग खाल के साथ चिमटा रह जाय उसे तेल के साथ तर कर देना चाहिए।

१२. जब यह सब हो चुके, तो बच्चे को एक नरम से कम्मल या मोटी चादर में लपेट कर उसे घूँट घूँट कर के गरम दूध पिलाना चाहिए।

१३. जली हुई जगह को नंगा कभी नहीं करना चाहिए। शायद अड़ोसी-पड़ोसी और इष्ट-मित्र आकर बच्चे का हाल पूछें और जली हुई जगहों को देखना चाहें; परन्तु उहें देखने नहीं देना चाहिए। डाक्टर कहते हैं कि घाव पर से फाहा या लिण्ट (एक कपड़ा जो अँगरेज़ी दवाई बेचने वालों के यहाँ बिकता है) उतार कर उसे नंगा कर देने से उसे हवा लग जाती है और सख्त तक्लीफ होने का डर रहता है।

१४. यदि, आग से जल जाने के स्थान में बच्चे पर उबलता हुआ पानी गिर पड़ा हो, तो भी चिकित्सा यही है। यदि गरम गरम दूध या चाय पीने से बच्चे का मुँह जल जाय तो उसे थोड़ा सा तेल या मक्खन निगलने के लिये देना चाहिए; और बहुत गरम जल में, इतने गरम में जो कि सहारा जा सके, फलालैन का टुकड़ा भिगो कर कण्ठ के इर्द गिर्द रखना चाहिए। इस से थोड़ा सा आराम हो जाता है। डाक्टर को उसी समय बुला भेजना चाहिए।

१५. एक बार एक माता गरम पानी का पतीला फ़र्श पर रख कर आप कहीं इधर उधर चली गई। उसे याद न रहा कि मेरा छोटा बच्चा उस के निकट ही खेल रहा है। अभी देर नहीं हुई थी कि उसे एक चीख सुनाई दी। नन्ही बच्ची ने गरम गरम पानी अपने ऊपर फेंक लिया था! जो दवाइयाँ सामान्य रूप से दी जाती हैं वे सब देकर देखी गई और डाक्टर को बुलाया गया; परन्तु धक्का इतना भारी था कि बच्चा मर गया।

१६. जब बच्चे "घिसटने" की अवस्था को पहुँच जाते हैं, या जब वे पहले पहल चलने लगते हैं, तब वे

बड़े दुःसाहसी होते हैं। पैड़ियों पर चढ़ने के लिए उन का जी बहुत ललचाता है । वे हाथों और पैरों की सहायता से, एक एक पैड़ी, चढ़ कर बहुत प्रसन्न होते हैं। जब वे आधी पैड़ियाँ चढ़ चुके हों तब उन्हें आवाज़ देना, बहुत भयानक है; हो सकता है कि वे तुम्हारी ओर देखने के लिए एकदम मुड़ें और लुढ़कते लुढ़कते पैड़ियों के नीचे आ गिरें ।

१७. यदि बच्चा किसी ऐसी जगह चढ़ गया हो जिसे तुम भयानक समझती हो, तो उसे कुछ न कहो । वरन् चुपचाप ऊपर जा कर उस से आहिस्ता से बोलो ताकि वह चौंक न उठे, और उसे नीचे ले आओ । सिर के बल गिरने से कई बार मृत्यु हो जाती है ।

१८. एक बार एक छोटी बच्ची अपने भाई के साथ पैड़ियों की चोटी पर खेल रही थी। वे सोने चले थे और आपस में कहते थे कि देखें कौन पहले ऊपर पहुँचता है। वे खेल में इतने मग्न थे कि उन्हें बिलकुल ध्यान ही न रहा कि हम कैसी भयानक जगह में खेल रहे हैं ! छोटी बच्ची भाई को छूने दौड़ी और एकदम पैड़ियों के नीचे गिर पड़ी । बेचारी का सिर बुरी तरह से फट गया ।

१९. उसे उठा कर बिछौने पर लिटाया गया और जहाँ तक हो सकता था उसे शान्त रक्खा गया। वह अचेत थी। डाक्टर को बुला भेजा गया, परन्तु उस के प्राण न बच सके। कुछ ही दिन में उस का देहान्त हो गया।

२०. जिस बच्चे को तुम खिला रही हो, यदि वह गिर पड़े तो चटपट उस के माता-पिता को खबर दे दो। यदि गिरने से बच्चा अचेत हो जाय तो उसे शान्ति से लिटा कर, चटपट डाक्टर को बुला भेजो।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

जल जाने की दशा में:—

१. बच्चे को मोटे कपड़े या कम्मल में लपेट दो ताकि आग की लपटें बुझ जायँ।

२. घूँट घूँट करके गरम दूध पिलाओ।

३. घावों पर तैल लगा कर लिण्ट या फाहे से ढक दो।

४. जली हुई जगहों को हवा मत लगने दो।

५. डाक्टर को चटपट बुला भेजो।

———

चौबीसवाँ परिच्छेद ।

दुर्घटनाएँ ।

दूसरा भाग ।

१. पिछले परिच्छेद में हमने बच्चों के साथ होने वाली कुछ अधिक भयानक दुर्घटनाओं पर विचार किया है। अब हम कुछ दूसरी की ओर ध्यान देते हैं।

२. प्रायः ऐसा होता है कि जब बच्चा पहले पहल चलना सीखता है तो वह उलट पुलट होकर गिर पड़ता है, और उसके सिर पर कई चोटें लग जाती हैं। यदि चोट पर कुछ मैल लगा हो तो इसे गरम पानी के साथ बहुत आहिस्ता से धो डालना चाहिए। तब घी, तेल, या कोई और चिकनाई उस पर मल देनी चाहिए।

३. कभी कभी चमड़ा फट जाता है। ऐसी दशा में थोड़ा सा बोरेसिक एसिड का मरहम (बोरेसिक एसिड आयंटमेंट) बहुत अच्छा है; इस से एक तो घाव भरता है, दूसरे ठंडक पड़ जाती है। जिस बच्चे के चोट लगी

है उसे बहुत आहिस्ता से हिलाना जुलाना चाहिए, नहीं तो उसके नरम चमड़े के दुखने का डर है। इसके अतिरिक्त जब बच्चा गिर पड़ता है या उसके ठेस लग जाती है, तो उसकी नाड़ियाँ ऊपर-तले हो जाती हैं, और उसे सहानुभूति और रक्षा की ज़रूरत होती है।

४. इसके विपरीत, बच्चे के साथ खुशी खुशी बातें करके, या उसके ध्यान को किसी दूसरी ओर फेर कर हम उसे अपनी तक़्लीफ़ को भूल जाने में सहायता दे सकते हैं। हम चोट पर "फूँक मार कर" उसे चंगा कर सकते हैं, और उसे कोई खिलौना या चित्र दिखा कर उसके ध्यान को चोट की जगह से हटा कर दूसरी ओर फेर सकते हैं।

५. हम किसी पिछले परिच्छेद में कह चुके हैं कि बच्चे को चाकू, कैंची, और ऐसी ही दूसरी तेज़ चीज़ों के साथ खेलने देना कितना भयानक है। यदि कोई असावधान व्यक्ति बच्चे के पास चाकू पड़ा रहने दे, और बच्चा उस से अपनी उँगली काट ले, तो उस पर चटपट ध्यान देना चाहिए।

६. यदि चाकू मैला है, तो घाव में भी मैल चला जायगा। ऐसी दशा में घाव को गरम पानी से धो

डालना चाहिए। फिर ठंडे पानी में स्पंज भिगो कर घाव पर रखने से लहू का बहना बंद कर देना चाहिए। तब उँगली पर साफ और सफेद पट्टी बाँध दी जाय। यदि घाव लंबा हो तो (मैल को धोने के बाद) उस के किनारों को मिला कर काग़ज़ी (स्टिकिङ्ग प्लास्टर) के साथ जोड़ देना चाहिए।

७. फिर दूसरी बात याद रखने लायक यह है कि ये सब काम बड़ी आहिस्ता आहिस्ता किए जायँ।

८. यदि घाव गहरा लगा हो तो बच्चे को डाक्टर के पास ले जाना चाहिए। हो सकता है कि उसे घाव में टाँके लगाने पड़ें।

९. किसी भी चोट और कटे हुए घाव को भरने के लिए तब तक मरहम आदि का फाहा नहीं रखना चाहिए जब तक कि पहले उस के मैल को धो न लिया जाय। इस का कारण यह है कि मैल अकसर विषैला होता है। घाव में लगा रहने से यह मृत्यु का कारण बन सकता है।

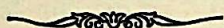
१०. एक समय की बात है, एक मनुष्य पशुओं को चराकर घर ला रहा था। रास्ते में उस के पाँव में काँटा लग गया। उस समय उस ने इस की कुछ परवाह

नहीं की। परन्तु काँटा मैला था। मैल से उस के लहू में विष फैल गया और बेचारे की मृत्यु हो गई। यदि वह गरम पानी और साबन से चटपट घाव को धो डालता तो शायद उस के प्राण बच जाते। या, इस से भी अच्छी बात यह थी कि वह उसी समय घाव में से मैल को चूस कर बाहर थूक देता और घर पहुँचते ही घाव को धो डालता। इस से उस की कुछ भी हानि न होती।

याद रखने लायक ज़रूरी बातें।

१. चोट से यदि चमड़ा छिल जाय, तो घाव पर थोड़ी सी चिकनाई मल दो।

२. सब घावों और कटी हुई जगहों को आहिस्ता आहिस्ता धो कर मैल से साफ़ कर देना चाहिए।

पच्चीसवाँ परिच्छेद ।

मेरे जीवन का एक दिन ।

एक सुखी बच्चे के मुख से ।

पहला भाग ।

१. अँगरेज़ी में "काला सौन्दर्य" (ब्लेक ब्यूटी) नाम की एक मनोरञ्जक पुस्तक है । इस में एक घोड़ा अपनी जीवन-कथा सुनाता है । वह बताता है कि मेरा स्वामी तो मेरे साथ बहुत अच्छा बर्ताव करता है, परन्तु कई दूसरे लोग पशुओं के साथ बड़ी निर्दयता और मूर्खता का बर्ताव करते हैं ।

२. इस पुस्तक को पढ़ कर मनुष्य विचार में पड़ जाता है । इस से मन में यही लालसा उत्पन्न होती है कि जहाँ तक भी हो सके हमें घोड़ों को सुखी रखने का यत्न करना चाहिए ।

३. इस परिच्छेद में हम झूट-मूट यह मान लेते हैं कि बच्चा बोल सकता है, और वह हमें बता सकता है कि

उस ने अपने जीवन का एक दिन किस प्रकार बिताया। उसकी कथा सुनिए:—

१. मैं दस मास का हूँ। मेरा नाम सुधीर है। मैं अपने माता-पिता के साथ रहता हूँ। मेरी दस वर्ष की एक बड़ी बहिन है। उस का नाम शान्ति है।

५. हम गाँव में एक सुन्दर मकान में रहते हैं। हमारे चारों ओर सुन्दर हरे भरे खेत हैं, जिन में शान्ति और मैं खेला करते हैं। शायद तुम समझती हो कि मैं अभी छोटा हूँ, खेल नहीं सकता, क्योंकि मैं अभी पूरे एक वर्ष का भी नहीं हुआ। परन्तु मैं कई खेल खेल सकता हूँ। मेरे पास एक झुनझुना है। उस को हिलाने से बड़ा मनोहर शब्द निकलता है। एक दिन मैं ने उसे इतने ज़ोर से हिलाया कि शान्ति बोल उठी, "नन्हे, इस शोर को बंद करो। मैं इस छन छन को सुनते सुनते थक गई हूँ।"

६. परन्तु मैं बिलकुल नहीं समझा कि वह क्या कहती है। मैं जानता था कि वह किसी चीज़ से दिक़ हो रही है। और मैं ने समझा कि वह मेरे झुनझुने ही से खिजती है, इस लिए मैं रोने लग गया। केवल इसी रीति से मैं उसे समझा सकता था कि मैं दुःखी हूँ।

७. परन्तु शान्ति वास्तव में निर्दय नहीं, यद्यपि वह कभी कभी अधीर हो जाती है। इस लिए जब उस ने मुझे रोते देखा तब उसे शोक हुआ और वह कहने लगी, "नन्हे ! मैं तुम्हें कुछ नहीं कहती; प्यारे, अपने झुनझुने से खेलो।"

८. कभी कभी हम दूसरा खेल खेलते हैं। शान्ति घोड़ा बनती है और मैं उस की पीठ पर सवार हो जाता हूँ। पहले वह धीरे धीरे चलती है, अर्थात् घोड़ा कदम चलता है; फिर वह ऊपर और नीचे झटका देती है, यह घोड़ा दुलकी चलता है, और फिर वह बड़ी जल्दी जल्दी चलती है, यह घोड़ा सरपट दौड़ता है। मुझे इस घोड़े का दुलकी या सरपट जाना अच्छा नहीं लगता; इस में बहुत झटके लगते हैं, और मैं डरता हूँ।

९. एक दिन दूध पीने के तत्काल बाद हमने यही खेल खेला। इस से मैं बीमार हो गया। मुझे याद है, माँ ने उस समय कहा था, "शान्ति, दूध पिलाने के जल्दी ही बाद बच्चे को ऐसे खेल न खिलाया करो; कुछ देर उसे आराम कर लेना चाहिए। भोजन के चटपट पीछे ज़ोर के खेल खेलने से उसे ज़रूर गड़बड़ हो जायगी।"

१०. शान्ति ने कहा, "माता जी, मैं फिर नहीं करूँगी।" यह घटना उस समय की है जब शान्ति भोजन करके अभी पाठशाला नहीं गई थी।

११. सवेरे भोजन तैयार करने से पहले प्रायः मेरी माँ मुझे कपड़े पहनाती है; परन्तु इस दिन सवेरे उसकी तबीयत अच्छी न थी, सो मैं अभी तक रातकी कमीज़ पहने लिहाफ में लिपटा पड़ा था।

१२. शान्ति बोली, "माता जी, आप बीमार हैं, आज नन्हे को कपड़े मैं पहनाऊँगी।"

१३. तब माँ ने कहा, "बहुत अच्छा, बेटी! पर देखना वह कही तुम्हारे घुटनों पर से फिसल कर नीचे न गिर पड़े। वह अब बहुत चंचल होगया है। उसे अब थामना आसान नहीं।"

१४. मैं नहीं चाहता था कि शान्ति मुझे कपड़े पहनाए, क्योंकि माँ बहुत अच्छी तरह से ओढ़ाती है। परन्तु अब कोई चारा न था, इस लिए मैं खुश खुश रहा।

१५. शान्ति ने सारा काम बहुत अच्छी तरह से कर दिया, यद्यपि उसने इस में समय बहुत लगा दिया।

मैं जानता हूँ कि मैं चंचल और अधीर था, क्योंकि मैं निचला नहीं बैठ सकता। मैं और सब कपड़े तो पहन चुका था केवल गले में 'पिनाफोर' * बाँधना बाकी था। मैंने जो बाँह उठाई तो शान्ति की बाली मेरे चुभ गई और मेरे खरौंच आगई।

१६. मैं चिल्ला उठा! माँ कोठे पर थी। वह सुन कर दौड़ती हुई नीचे आई। जब उसने आकर मेरा हाल देखा, तब उसने चट पट उस घाव को चूसा, और जल्दी ही वह ठीक हो गया। शान्ति कहने लगी, "नन्हे, मैं अब तुम्हें कपड़े पहनाने के पहले अपनी मुरकियाँ और पिन उतार लिया करूँगी।"

१७. शान्ति की यह बात मुझे बहुत पसंद आई।

१८. तब वह पाठशाला चली गई; मैं एक खटोले पर बैठा खेलता रहा, और मेरी माँ अपना काम करती रही। उसने मुझे मेरा झुनझुना दे दिया। जब उससे थक

---

* पिनाफोर, एक कुरते की शकल का कपड़ा होता है जिस में बाँहें और बगलें नहीं होतीं। यह सब कपड़ोंके ऊपर पहनाया जाता है। यह पीठ और सामने की तरफ गाउन या कमीज़ के निचले सिरे तक पहुँचता है। इसका लाभ यह है कि लार या दूध आदि के गिरने से बच्चे के बाक़ी कपड़े मैले नहीं होते। यह 'बिब' से अच्छी चीज़ है।

गया तब उसने मुझे एक रबड़ की गुड़िया दे दी। वह दबाने से चीं चीं करती थी।

१९. मेरे पास यही खिलौने थे, क्योंकि हम गरीब हैं। जो चीज़ें आवश्यक नहीं उन पर अपना धन खर्च करने की सामर्थ्य हम में नहीं। किन्तु मुझे प्रत्येक शोर करने वाली चीज़ अच्छी लगती है, टीन का चमचा भी, जिसे मैं लकड़ी पर मार कर बजा सकूँ, मेरे लिए सच मुच के खिलौने के समान है।

२०. अस्तु, मैं झुनझुने और गुड़िया से भी जल्दी ही ऊब गया। तब माँ ने मुझे घुटनों के बल खसकने (रुढ़ने) के लिए फ़र्श पर बैठा दिया। उसने मेरे खसकने के लिए पुराने कपड़े के टुकड़ों का एक आधा गरारा सी रक्खा है। वही अब उसने मुझे पहना दिया। उसने मेरा कुरता गरारे के अन्दर समेट दिया और सामने खड़ी मुझे देख कर हँसने लगी।

२१. मैं समझता हूँ मैं तमाशा सा दीखता था, क्योंकि जो भी मनुष्य मुझे यह गरारा पहने देखता था वह हँसने लगता था। परंतु मैं उनकी हँसी की कुछ परवा नहीं करता था। क्योंकि मैं जानता था कि गरारे से मेरे

दूसरे कपड़े मैले नहीं होने पाते। जब मैं लोगों के मुख से "कैसा साफ़-सुथरा बच्चा है!" ये शब्द सुनता था तब मुझे बड़ी प्रसन्नता होती थी।

२२. मुझे फ़र्श पर खसकना बहुत भाता है। वहाँ मेरे देखने और छूने के लिए कई चीज़ें होती हैं।

२३. खसकने के बाद मेरे दूध पीने का समय होगया, और दूध पीने के जल्दी ही बाद मैं अपनी गाड़ी (पेरम्बूलेटर) में सो गया, जो दरवाज़े के पीछे खड़ी थी। दिन को मैं प्रायः पेरम्बूलेटर ही में सोया करता हूँ, और जब मेरी आँख खुलती है तब मैं प्रायः सदा ही अपने को कमरे से बाहर पाता हूँ। इससे मैं समझता हूँ कि ज्यों ही मुझे नींद आ जाती है, माँ मेरी गाड़ी को धकेल कर दरवाज़े से बाहर खड़ी कर देती होगी। वह मुझे खिड़की के बाहर ऐसी जगह पर रख देती है जहाँ वह मुझे देख सके।

२४. मैं समझता हूँ, मैं घंटे से अधिक सोया। जब मैं जागा तब शान्ति पाठशाला से आ गई थी। मैं उसे देख कर बड़ा प्रसन्न होता हूँ। क्योंकि, जैसाकि मैंने अभी कहा, यद्यपि वह मेरे साथ कभी कभी थोड़ा अधीर हो जाती है, वह बड़ी दयामयी बहिन है, और मैं उससे बहुत प्रेम करता हूँ।

२५. उसने अपनी पुस्तकें रखदीं, और मुझे पेरम्बूलेटर में से निकाल कर बगीचे में ले गई। वहाँ हम खेलते रहे।

२६. इसके बाद माता, पिता और शान्ति ने भोजन किया, और मैं खटोले पर बैठा चमचे से खेलता रहा, क्योंकि मेरे दूध पीने का समय अभी नहीं हुआ था। तब पिताजी कुछ मिनट के लिए मुझे गोदी में उठा कर बाहर ले गए। जब पिता जी मुझे उठाते हैं तब मुझे बड़ी प्रसन्नता होती है। मैं उन के पास अपने को सदा सुरक्षित अनुभव करता हूँ। उनकी बाँहें बड़ी दृढ़ और मज़बूत मालूम होती हैं। कुछ लोग जब मुझे उठाते हैं तो मुझे ऐसा मालूम होता है मानों मैं गिरने लगा हूँ, परन्तु जब पिताजी उठाते हैं तब ऐसा नहीं होता।

२७. मुझे आश्चर्य होता है कि क्या सभी पिता अपने बच्चों पर उतना ही प्रेम करते हैं जितना कि मेरे पिता मुझपर करते हैं। मैं जानता हूँ कि वे मुझे बहुत प्यार करते हैं। जिस ढंग से वे मुझे रखते और चूमते हैं, उसी से मैं यह कह सकता हूँ।

२८. अब मैं अपनी कथा बंद करता हूँ, क्योंकि मैं थक गया हूँ। दिन के बाकी वक्त में मैं क्या करता रहा, यह मैं कभी फिर सुनाऊँगा।

छब्बीसवाँ परिच्छेद ।

मेरे जीवन का एक दिन

एक सुखी बच्चे के मुख से

दूसरा भाग ।

१. मैं समझता हूँ मैंने अपने जीवन का आधा दिन कैसे बिताया इसका वर्णन सुनने में आप सब दिलचस्पी लेरहे थे । अब मैं आपको दिनके बाकी वक्त का हाल सुनाता हूँ ।

२. जब मेरी माता चौका बासन कर चुकी तब उसे कुछ कपड़े सीने थे । इस लिए उसने मुझे मेरी गाड़ी— पीरेम्बूलेटर—में रखकर बगीचे में खड़ा कर दिया, और खेलने के लिए कुछ खाली रीलें देदीं, और आप भी काम लेकर बाहर बैठ गई ।

३. मेरी माता बड़ी अचरज है ! वह दिन में इतना काम करती है और फिर भी कभी मेरे बारे में गफलत नहीं करती । यह सच है कि बहुत सा समय मुझे आप

ही खेलना पड़ता है क्योंकि मेरे साथ खेलने के लिए उस के पास समय नहीं, परन्तु वह मुझे खेलने के लिए चीज़ें देदेती है, और मेरे निकट ही रहती है। वह आप कपड़े सीती है, क्योंकि मेरे पिता बहुत नहीं कमा सकते।

४. मुझे बगीचे में जाना बहुत भाता है। बगीचा बहुत छोटा है, परन्तु वहाँ से सड़क पर घोड़े और गाड़ियाँ लाँघती हुई दीखती हैं, और उनको देखकर मन बहुत प्रसन्न होता।

५. मुझे बाहर निकले अभी थोड़ी ही देर हुई थी कि मुझे नींद आगई। मैं समझता हूँ, जब मैं सोगया तब मेरी माँ चुपचाप घर को लौट आई, क्योंकि जब मैं जागा तब माँ वहाँ नहीं थी, और मैंने रोना शुरू कर दिया। मैं नहीं समझता इसका कारण क्या है, परन्तु मैं देखता हूँ कि जब मैं उठता हूँ अकसर चौंक कर उठता हूँ। शायद पूरी नींद लेने से पहले ही सड़क पर होने वाला कोई शोर मुझे जगा देता है।

६. यह सुनकर कि मैं तकलीफ में हूँ माँ दौड़ी हुई बाहर आई और मेरे पूरी तरह जागने से पहले ही मुझे एकदम उठा लेने के स्थान में, जैसा कि कई लोग किया

करते हैं, वह मेरी गाड़ी को कुछ मिनट तक आहिस्ता आहिस्ता इधर उधर घुमाती रही । उसके इस प्रकार घुमाने और उसका मुख देखने से मुझे शान्ति होगई, और मैं फिर जल्दी ही अपने को सुखी समझने लगा ।

७. इतने में शान्ति आगई और माँ से पूछने लगी कि क्या मैं सुधीर को बाहर ले जाऊँ । माँ ने कहा, ले जाओ, परन्तु अच्छा यह है कि पहले इसे ज़रा टाँगें सीधी कर लेने दो क्योंकि यह कुछ समय से निचला लेटा हुआ है । बस, खसकने का आधा गरारा निकाल कर मुझे पहना दिया गया । मैंने जी भर कर टाँगें सीधी करलीं । तब मुझे बहला कर कपड़े पहना दिये गए । और शान्ति गाड़ी में रखकर मुझे बाहर ले गई ।

८. वसन्त की ऋतु थी और साँझ का समय । हमें सैर में बड़ा आनन्द आया । केवल एक दुर्घटना ने थोड़ी सी बदमज़गी पैदा करदी ।

९. हम वापस आ रहे थे कि रास्ते में एक लड़की हमसे आ मिली । वह मुझे एक कच्चा बेर देना चाहती थी परन्तु शान्ति मुझे लेने नहीं देती थी । वह कहती थी कि माँ तुझे कभी ऐसी चीज़ें न खाने देगी, क्योंकि इन से

तुम ज़रूर बीमार होजाओगे। मैं समझता था कि यह एक सुन्दर गोली है। मेरा जी उसके साथ खेलने को चाहता था, परन्तु मैं यह बात शान्ति को न समझा सका, वह समझती थी कि मैं उसे खाना चाहता हूँ, इस लिए वह मुझे इसको छूने तक नहीं देती थी।

१०. मैंने चिल्लाना शुरू कर दिया। तब शान्ति उस छोटी लड़की को दोष देने लगी जो मुझे बेर दे रही थी। इसपर वह रोने लगी! मैं समझता हूँ, बेचारी लड़की पर यह सख्ती थी, क्योंकि वह तो प्रेम से दे रही थी, उसे मालूम न था कि बच्चों को कच्चे बेर नहीं देने चाहिए। मेरा ख़याल है कि यदि हमारा ध्यान किसी दूसरी चीज़ की ओर न चला जाता, तो ज़रूर झगड़ा बढ़ जाता।

११. इस समय पिताजी को काम पर से आते देख हम सब के चहरे खुशी से खिल गए। वे मुझे देखकर मुस्कराने लगे और गोदी में उठा कर मुझे घर ले गए। वे मुझे लेकर भाग जाने का बहाना करने लगे, और शान्ति और दूसरी छोटी लड़की हमारे पीछे भागी। वे बारी बारी से पीरेम्बूलेटर को धकेलती थीं।

१२. घर पहुँच कर पिताजी ने थोड़ा सा पकवान खाया, और मुझे साँझ का भोजन दिया गया। तुम जानती हो मेरे भोजन में क्या कुछ था? सुनो, मैं बताता हूँ। मैंने गरम दूध पिया। ज्यों ही यह दूध घर में आया था इसे तत्काल उबाल कर, धूल से बचाने के लिए, ढक कर रख दिया गया था। जब मेरे भोजन के समय आते थे इस में से थोड़ा सा निकाल कर मेरे लिए गरम कर दिया जाता था। मेरे भोजन में नाना प्रकार की चीज़ें नहीं थीं। मैंने सारे दिन में चार बार भोजन किया और हर बार दूध ही दूध पिया! मैंने अभी तक और कोई भी चीज़ चखकर नहीं देखी। मैं नौ मास तक केवल माता का दूध पीता रहा हूँ, और उसके बाद से मुझे गाय का दूध मिलने लगा है।

१३. मैं एक छोटे बच्चे को जानता हूँ। वह ठीक मेरी ही आयु, अर्थात् कोई दस मास का है। वह दूध में थोड़ी थोड़ी रोटी खाने लगा है; परन्तु मेरी माता कहती है कि मैं केवल दूध पर ही अच्छा पनप रहा हूँ; इस लिए जब तक मैं एक वर्ष का न हो जाऊँ, मुझे दूध के सिवा और कुछ नहीं दिया जायगा।

१४. शाम के भोजन के बाद मैं कुछ देर तक पिताजी के घुटनों पर बैठा रहा, और सोने के समय तक हम खेलते रहे। मेरी माताजी ने मुझे स्नान-घर में नहलाकर कोठे पर सुला दिया। तुम जानती हो, मेरा बिछौना कैसा था।

१५. मेरी माताजी ने मेरे लिए एक निहालचा—गदोली—बना रखा है। किसी पुराने कपड़े को ठीक ठाक कर के यह बनाया गया है। यह बड़ा सुन्दर है। इस पर सो कर मुझे इतना सुख मिलता है जितना किसी राजा के पुत्र को सोने के पलंग पर लेट कर भी नहीं मिलता होगा! मेरा ख़याल नहीं कि राज-पुत्र सोने के पलंगों पर सोते हैं, पर तुम मेरा आशय समझती हो! मैं अपनी उम्र के लिहाज़ से एक छोटा बच्चा था यद्यपि बहुत मज़बूत और तनदुरुस्त था। परन्तु मैं अब बहुत बड़ा हो गया हूँ, और मुझे शीघ्र ही कोई बड़ी खाट मिल जायगी। मुझे जल्दी ही नींद आ गई, और इस के साथ ही मेरा दिन समाप्त हो गया।

१६. शायद तुम समझो कि कोई बड़ी बात हुई नहीं; परन्तु मेरे लिए छोटी छोटी बातें ही बड़ी हैं। उदाहरण के लिए, मेरे लिए यह बड़ी आवश्यक बात है

कि मेरे दूध को बहुत अधिक गरम न किया जाय, मुझे अकसर घर से बाहर ले जाया जाए, और मुझे खाट या पंघूरे पर देर तक न बैठा रहने दिया जाय। ये सब बातें, और ऐसी ही और, आप को तुच्छ प्रतीत होंगी; परन्तु मेरे लिए संसार में वे बड़े महत्व की हैं। मेरे ऐसा तन्दुरुस्त और सुखी होने का यही कारण है कि मेरी माता इन छोटी छोटी बातों के विषय में बड़ी सावधान रहती हैं।

१७. अच्छा, नमस्ते ! नन्हे सुधीर को भूल मत जाइये। हाँ एक बात बताना तो मैं भूल ही गया। मेरे बाल घुंघराले हैं।

———

सत्ताईसवाँ परिच्छेद ।

मेरे जीवन का एक दिन

एक दुखी बच्चे के मुख से ।

पहला भाग ।

१. मेरा नाम विमला है और मैं चार मास की हूँ। सुधीर जिस ने आप को अपने जीवन के संबंध में अभी कुछ बातें बताई हैं मेरा चचेरा भाई है। उस का पिता और मेरा पिता दोनों भाई हैं। परन्तु, देखिए हमारे जीवनों में कितना भेद है। वह कैसा सुखी बच्चा है, और मैं—अच्छा, आप सुन ही लेंगे कि मैं किस प्रकार का जीवन बिता रही हूँ।

२. पहली बात तो यह है कि मैं लाहौर में रहती हूँ, और सुधीर गाँव में। अब शुरू ही में सुधीर को मेरी अपेक्षा फायदा है; क्योंकि सब कोई जानता है कि बच्चे के लिए नगर की अपेक्षा गाँव बहुत अच्छा होता है। परन्तु हम में से कुछ के लिए नगरों में रहना ज़रूरी है,

क्योंकि हमारे पिता वहाँ काम करते हैं। इस के अतिरिक्त, बच्चे के लिए नगर में भी तन्दुरुस्त और सुखी होना बिलकुल संभव है। मुझे यह बात इस लिए मालूम है, क्योंकि मैं ने कई ऐसे बच्चे देखे हैं जो तन्दुरुस्त और सुखी हैं।

३. अस्तु, मेरी माँ को दूसरों के कपड़े सीने पड़ते हैं। लोगों से काम लाने के लिए उसे घर से बाहर जाना पड़ता है। बस मेरे दुखी रहने का बड़ा कारण यही है। मेरा पिता मज़दूरी करता है, और उसे अक्सर बेकार रहना पड़ता है। उस के सिर पर हम छः बच्चों को पालने का भार है। इस लिए मेरी माँ कहती है कि मेरे लिए कुछ न कुछ काम करना ज़रूरी है।

४. मेरी माँ मुझे मेरी बहिन दुर्गा के पास छोड़ देती है, और दुर्गा कहती है कि मुझे बच्चे अच्छे नहीं लगते। क्या तुमने कभी ऐसी लड़की देखी है? मैं समझती हूँ, हम सुन्दर बच्चे हैं, परन्तु हमारे कारण घर का काम बहुत बढ़ जाता है। मैं ने निश्चय कर लिया है जब मैं दुर्गा के बराबर हो जाऊँगी (वह चौदह वर्ष की है), तो मैं बच्चों पर बहुत दया किया करूँगी। मैं सारे दिन कहानियाँ ही

न पढ़ती रहूँगी। और जब बच्चे रोएँगे तब मैं उन को मारूँ-पीटूँगी नहीं।

५. अब मेरी दूसरी बहिन पुष्पा उससे बिलकुल भिन्न है। वह मुझ से प्यार करती है। परन्तु वह दिन भर पाठशाला में रहती है और साँझ को घर आ कर माँ के सिए हुए कपड़े लोगों के यहाँ देने चली जाती है। इस लिए वह मुझे बहुत नहीं मिलती।

६. अस्तु, आगे सुनिए। जब मैं सवेरे उठती हूँ, तब मुझे कोई सुधीर की तरह नहला-धुला कर कपड़े नहीं पहनाता। मैं दिन-रात एक ही कपड़े पहने रहती हूँ, और ये कपडे प्रायः फटे हुए और मैले होते हैं।

७. मुझे सवेरे गुड़ के साथ या चाय के साथ रोटी दी जाती है। कभी कभी मुझे चावल और खाँड़, या खिचड़ी भी मिलती है। गाय का ताज़ा दूध तो मुझे शायद ही कभी मिलता हो।

८. एक दिन सुधीर की माता हमारे यहाँ मिलने आई। वह कहने लगी कि यदि विमला को ऐसी ही चीज़े खाने को मिलती रहीं तो मुझे निश्चय है कि वह बहुत दिन नहीं जिएगी।

९. वह बोली, "विमला के अभी दाँत नहीं हैं । वह रोटी और खिचड़ी जैसी चीज़ नहीं पचा सकती । यदि उस की माँ उसे अपना दूध नहीं दे सकती, तो उस के लिए अच्छी चीज़ गाय का ताज़ा दूध है ।

१०. उस के चेहरे से करुणा और क्रोध दोनों टपक रहे थे । मैं उस के चेहरे को कभी नहीं भूल सकती । मैं समझती थी कि वह रोने लगी है ।

२. दुर्गा समझती थी कि वह हमारे काम में व्यर्थ दख़ल दे रही है । वह कहने लगी, "बहुतेरे बच्चे ऐसी चीज़ें खाते हैं ।" और मेरी चाची ने उत्तर दिया, "हाँ, और बहुतेरे बच्चे बीमार हो कर मर भी तो जाते हैं ।"

१२. सवेरे के भोजन के बाद मुझे एक मैले निहालचे पर लिटा दिया गया । मेरे मुँह पर मक्खियाँ भिनक रही थीं । वहाँ मुझे बड़ा दुःख होता था । मेरे पेट में पीड़ा भी होती थी । मैं समझती हूँ रोटी ही पीड़ा का कारण थी । सवेरे खा चुकने पर भी मुझे भूख लगी हुई थी । मैं रोने लगी । इस से दुर्गा खिजने लगी । परन्तु मैं रोती ही रही । वास्तव में रोना मेरे बस की बात न थी ।

१३. कुछ देर के बाद दुर्गा मुझे कपड़े पहनाने लगी ।

उसने देखा कि मैं बहुत मैली हूँ, इस लिए उसने एक खुरखुरा सा तौलिया उठाया। (इसके साथ न मालूम क्या क्या चीज़ें पोंछी जाती थीं।) इसको ठंडे जल में भिगो कर इस पर थोड़ासा साबन मला, और तब मेरा मुँह धो डाला। हा! मेरे चेहरे की क्या दशा हुई! साबन मेरी आँखों में जाकर लगने लगा। मैं जानती हूँ कि यदि मेरे मुँह को अधिक बार केवल धो ही दिया जाया करे, तो जब तक मैं बड़ी न हो जाऊँ, मुझे साबन की कोई ज़रूरत ही नहीं।

१४. उसने तब मुझे कपड़े पहनाए। बटन प्रायः सब के सब टूट चुके थे, इस लिए उसने पिन लगा दिए—याद रखिए सेफटी पिन नहीं, वरन् साधारण पिन। मेरे फ्राक को देख कर लज्जा होती थी, परन्तु दुर्गा ने कुछ परवाह न की। मैं इस की भी कुछ परवाह न करती, यदि मुझे इतनी भूख न लग रही होती, और मेरे इतना सख्त दर्द न हो रहा होता। मेरा सारा शरीर भी मैला था। यद्यपि मैं नहीं चाहती कि मुझे नहलाया जाये, परन्तु नहा चुकने के बाद जो सुख मालूम होता है उसे मैं बहुत पसंद करती हूँ।

१८. कपड़े पहनाने के बाद दुर्गा ने मुझे फिर बिछौने पर लिटा दिया, और आप बाहर चले गई। मैं नहीं समझती कि वह सचमुच देर तक बाहर रही, परन्तु मुझे ऐसा प्रतीत होता था कि वह बहुत देर से गई हुई है। मैं बड़े कष्ट में थी। जब मैं अकेली पड़ी थी तब पड़ोस की दो स्त्रियाँ मुझे देखने आईं। मैंने एक को दूसरी से कहते सुना, "यह लड़की दिन पर दिन दुबली होती जा रही है। देखो, इसकी हड्डियों पर चमड़ी कैसी ढीली हो रही है।" तब दूसरी बोली, "मैं समझती हूँ, इसे भोजन काफ़ी नहीं मिलता।"

१६. मैं जानती थी कि जो भोजन मुझे दिया जाता है वह पौष्टिक—शरीर को मज़बूत करने वाला—बिलकुल नहीं; परन्तु यह बात मैं उनसे नहीं कह सकती थी। मैं अपनी माँ के दूध के लिए तरसती थी; क्योंकि मैं दूसरे बच्चों को अपनी माताओं के स्तन चूसते देखती थी।

१७. उसी समय दुर्गा भी आ गई। वह कहने लगी "आओ विमला! तुम्हें बाहर ले चलूँ।" इतना कह कर उसने मुझे झट से उठा लिया और मेरी एक टाँग अपनी कमर के दाईं ओर और दूसरी बाईं ओर किए गोदी में

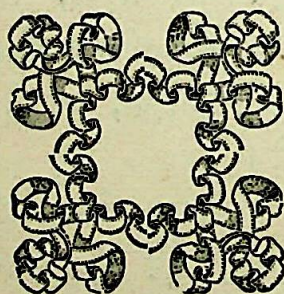
बैठा कर मुझे ले गई। मैं अभी केवल चार मास की हूँ, और मेरी पीठ इतनी मज़बूत नहीं कि मैं बैठ सकूँ; परन्तु दुर्गा को यह बात मालूम न थी। मैं बहुत थक गई। मैं चाहती थी कि लेट जाऊँ। इस पर दुःख की बात यह थी कि जब मैं उस की गोदी में ज़रा नीचे खिसक जाती थी, तब दुर्गा मुझे अपनी बाँह के हिचकोले से ऊपर उठाती थी। इस से एक पिन मेरे शरीर में चुभ गया।

१८. अब मुझे नींद आ गई, परन्तु मेरे सिर को सहारा देने के लिए कोई चीज़ न थी। वह झटका खा कर इधर से उधर गिरता था, इस लिए दुर्गा के चलने से मैं सो न सकी।

१९. रास्ते में हमें एक दूकान मिली। दुर्गा ने वहाँ से एक दाखवाला बिस्कुट मोल लिया। उस में से थोड़ा सा उस ने मुझे भी खिला दिया। इस से मेरी बेचैनी और भी बढ़ गई। मेरे पेट में पीड़ा ज़ोर से होने लगी।

२०. अन्त को हम घर लौट आईं। मेरी टाँगें और पैर ठंडे हो रहे थे। मेरे पिता ने एक तिमंज़ले मकान

की दूसरी मंज़िल पर एक कोठरी किराये पर ले रक्खी थी। उसी को हम घर कहते थे। दुर्गा मुझे वहीं ले गई।

२१. मुझे शाम को खाने को क्या मिला, और मेरे साथ और क्या क्या बातें हुईं, यह मैं फिर किसी दिन बताऊँगी।

अट्ठाईसवाँ परिच्छेद।

मेरे जीवन का एक दिन

एक दुखी बच्चे के मुख से।

दूसरा भाग।

१. अच्छा, अब मेरी कथा सुनिए।

२. हमारा परिवार शाम का भोजन करने बैठा। घर में आलू और रोटी बनी थी। पिता जी ने मेरे भाई को एक आने के पकौड़े लाने बाज़ार भेजा। वह घर पहुँचने से पहले रास्ते ही में अपना हिस्सा खा गया। हमारे यहाँ चाय अकसर बनती है। मेरे पिता कभी कभी मुझे भी उस का एकाध घूँट दे दिया करते हैं। पहले तो मुझे वह भाती नहीं थी, परन्तु कुछ देर बाद मुझे उस का स्वाद पड़ गया। बाकी कुनबे के साथ मैं ने भी थोड़ा सा पकौड़ा और आलू खाया।

३. भोजन के जल्दी ही बाद, मैं बहुत बीमार हो गई, और मुझे फिर सख्त दर्द होने लगा। बाकी सब

तो अपना अपना काम करने लगे, केवल मैं और दुर्गा ही रह गईं। मैं दर्द के मारे चिल्लाने लगा। दुर्गा को मालूम नहीं था कि मेरा दर्द कैसे दूर हो सकता है। उस ने भूमि पर से एक मैली 'चुसनी' उठाई, और उस की मिट्टी पोंछे बिना, मेरे मुँह में दे दी। इस से मैं एक मिनट के लिए चुप हो गई, परन्तु एक मिनट के बाद फिर वैसा ही दर्द होने लगा।

४. मुझे कहना पड़ता है कि दुर्गा ने मुझे चुप कराने के लिए भरसक यत्न किया। वह मुझे एक बहुत सुन्दर कहानी सुनाने लगी। वह मुझे लेकर इधर उधर कोठरी में टहलती थी, और रोने के लिए झिड़कती भी नहीं थी। मेरा विचार है कि मैं शकल से बीमार मालूम होती हूँगी; मैं अपने को बीमार अनुभव तो ज़रूर करती थी। बहुत थक जाने से मुझे नींद आ गई, और जब मैं उठी तो मैं ने अपने को खटोले पर लेटी पाया।

५. लड़कों को स्कूल से छुट्टी हो चुकी थी। दो तीन लड़के आपस में झगड़ते हुए मेरे पास से गुज़रे। वे एक दूसरे पर कोयले फेंक रहे थे। जल्दी ही उन में लड़ाई हो पड़ी। मैं निश्चय से यह तो नहीं कह सकती

कि मैं डर गई, पर इतना ज़रूर है कि उन के शोर से मुझे बेचैनी ज़रूर हुई। तब मेरा भाई सुशील, जो दस बरस का है, मुझे एक पुरानी चादर में लपेट कर बाहर ले गया। अब मुझे चैन पड़ी।

६. सुशील के मन में दया बहुत है, परन्तु वह बच्चों और उन की रीतियों को नहीं समझता। वह समझ भी कैसे सकता है? वह अभी लड़का ही है, कोई बड़ा मनुष्य नहीं।

७. वह उठा कर मुझे गली में ले गया और एक दहलीज़ पर बैठ कर मुझे बहलाने लगा। पवन बहुत शीतल था, परन्तु सुशील ने इसका ध्यान नहीं किया। वह लड़कों को कौड़ियों के साथ खेलते देख रहा था, इस लिए उसे सरदी का कुछ ख़याल नहीं रहा। परन्तु मुझे सरदी लग रही थी।

८. इतने में एक स्त्री पास से गुज़री। वह मेरे पास एक मिनट ठहर गई और मुझे देखने लगी। वह चेहरे से बड़ी दयामयी जान पड़ती थी। जब उसकी आँखें मेरे चेहरे पर पड़ीं, उसे मुझ पर दया आई। वह बोली, "बच्चा, इस बच्ची को जल्दी घर ले जाओ।"

९. अब सुशील अपने को एक बड़ा आदमी समझता था। क्योंकि वह चौथी कक्षा में पढ़ता था। उसे अपने को 'बच्चा' कहलाना पसंद नहीं था। इस लिए उस ने उस स्त्री को बड़ा भद्दा उत्तर दिया और वहीं बैठा खेल देखता रहा।

१०. परन्तु, जब वह चली गई, तब उस ने मेरे हाथों को छू कर देखा कि ठिठर तो नहीं गए। वे बहुत ठिठर रहे थे; साथ ही पैर भी सुन्न हो रहे थे, परन्तु उसे मालूम नहीं था। सच तो यह है कि मेरा सारा शरीर सरदी से ठिठर रहा था। अन्त को लड़कों का खेल समाप्त हुआ, और हम घर लौटे।

११. अब मुझे फिर चाय के साथ रोटी का टुकड़ा खिलाया गया। इस से मेरे पेट में फिर शूल उठने लगा। जब मैं चीखें मारने लगी तब मेरी माँ डर गई। पर उसे तो मज़दूरी के काम से सिर खुजलाने की भी फ़ुरसत न थी। उसे कहीं बाहर जाना था। वह मुझे अपने साथ लेती गई। यदि मैं उस की बाहों पर पीठ के बल लेट सकती, तो मैं समझती हूँ, मुझे नींद आजाती; परन्तु वह मुझे अपनी गोद में सीधा बैठा कर ले गई। इसलिए मुझे आराम नहीं मिला।

१२. मैं सारे दिन एक अशान्त नींद में रही। मैं जानती थी कि अच्छे घरों में बहुत से बच्चे इस समय तक गहरी नींद ले रहे होंगे। अब रात के आठ बज चुके थे; परन्तु मुझे यह स्वभाव था कि जब तक मेरे माता-पिता न सोवें मैं नहीं सोती थी, और जब मैं सोती थी तो मुझे गहरी नींद न आती थी।

१३. मैं अपनी माता ही के साथ एक खाट पर सोती थी। एक वार तो मेरा साँस भी घुट गया था। मैं अपनी माता के नीचे लग भग दब सी गई थी। दूसरे दिन सवेरे मैंने इस विषय में उसे बातें करते सुना।

१४. जिस रात का उल्लेख मैंने ऊपर किया उस रात मैं बहुत अधिक बीमार हो गई हूँगी, क्योंकि दूसरे दिन सवेरे मैंने डाक्टर को अपने निकट खड़े पाया। वह पूछ रहा था, "आज इसे खाने को क्या दिया गया है?"

१५. मेरी माँ ने उसे कहा कि जो घर के दूसरे लोगों ने खाया है वही इसे दिया गया है।

१६. डाक्टर ने पूछा, "उन्हों ने क्या खाया है?"

१७. मेरी माँ ने कहा, "हमने आलू, रोटी, और थोड़ा थोड़ा पकौड़ा खाया है।"

१८. उस समय डाक्टर का मुँह देखने लायक था ! वह एक मिनट तक चुप रह कर बोला, "मैं नहीं कह सकता कि तुम्हारी बात सुन कर मुझे आश्चर्य हुआ है, क्योंकि मैं जानता हूँ कि हर साल सैंकड़ों बच्चे इस प्रकार मार डाले जाते हैं । क्या तुम नहीं जानतीं कि जो चीज़ें तुम इसे देती हो उनको यह नहीं पचा सकती ? आश्चर्य तो यह है कि यह अब तक जीती कैसे है !"

१९. इस के बाद उनकी बात चीत में से कोई कोई शब्द ही मेरे कान में पड़ा । मैंने "ग़फ़लत", और "थकावट", और "मूर्च्छा", ये शब्द सुने । और मैं समझती हूँ ये मेरे संबंध में ही कहे गए थे ।

२०. अगली बात जो मुझे याद है वह यह है कि जब मैं जागी तब मैंने अपने को एक सुन्दर स्थान में पाया । यह "बच्चों का हस्पताल" था । मैं एक छोटे से साफ़-सुथरे और सुखदायक बिछौने पर लेटी हुई थी ।

२१. मुझे नीरोग होकर मज़बूत बनने में बहुत देर लगी, क्योंकि अनुकूल भोजन न मिलने और मेरी ओर से गफलत करने के कारण मैं बहुत दुर्बल हो गई थी, परंतु अंत को मैं चंगी हो गई, नहीं तो मैं यह आत्म-कहानी तुम्हें न सुना सकती ।

उन्तीसवाँ परिच्छेद ।

कुछ ऐसी बातें जिनका करना मना है ।

१. बच्चे को वही चीज़ें मत खिलाओ जो बड़े खाते हैं ।

२. दूध पिलाने के जल्दी ही बाद बच्चे को मत नहलाओ ।

३. दूध पिलाने के जल्दी ही बाद बच्चे को इधर उधर मत उछालो ।

४. बच्चे के पैर और टाँगें ठंडी मत होने दो ।

५. बच्चे को छोटी स्लीव (शार्ट स्लीव) या नीची गर्दन वाले फ्राक मत पहनाओ ।

६. जिस कमरे में हवा के झोंके आ रहे हों वहाँ बच्चे को मत नहलाओ ।

७. बच्चे के कपड़ों में साधारण पिन मत लगाओ ।

८. बच्चे को माँ या किसी दूसरे के साथ मत सुलाओ ।

९. जब तक बच्चे की पीठ मज़बूत न हो जाय, बच्चे को गोदी में इस तरह मत उठाओ कि वह बैठा रहे और उसकी पीठ को सीधा खड़ा रहना पड़े ।

१०. सोते हुए बच्चे को मत जगाओ ।

११. बच्चे को रात के समय बाहर मत रक्खो ।

१२. बच्चे को ज़ोर से आवाज़ मत दो, और न उसे भड़काओ ही ।

१३. बच्चे को इस तरह मत उठाओ कि उसकी एक टाँग तुम्हारी बग़ल की दाईं ओर और दूसरी बाईं ओर रहे ।

१४. जब तक बच्चे की टाँगें उसका बोझ उठाने के लायक न हो जायँ उसे पैदल मत चलाओ ।

१५. बच्चे को दिया सलाई के साथ मत खेलने दो ।

१६. बच्चे को ऐसी छोटी छोटी चीज़ों के साथ मत खेलने दो जिनका फिसल कर उसके गले में चले जाने का डर हो ।

१७. बच्चे को खिलाते समय अपने कपड़ों में पिन या बाली आदि कोई ऐसी चीज़ें मत पहनो जिसके बच्चे के चुभ जाने का डर हो ।

१८. बच्चे को 'चुसनी' मत दो ।

१९. बच्चे को मुँह खोल कर साँस मत लेने दो ।

२०. जब जब भी बच्चा रोने लगे उसे दूध मत देने लग जाओ ।

२१. बच्चे को चाय, कच्चा दूध, या शराब मत दो।

२२. बच्चे को सुलाने के लिए अफ़ीम या सूदिंग पौडर मत दो।

२३. बच्चे को लम्बी नली वाली अँगरेज़ी बोतल से दूध मत पिलाओ।

२४. जहाँ छूत की बीमारी हो वहाँ बच्चे को मत ले जाओ।

२५. डाक्टर या वैद्य की आज्ञा के बिना बच्चे को औषध मत दो।

२६. यदि बच्चा बीमार हो तो डाक्टर को दिखलाने में देर मत करो।

२७. जब बच्चा घुटनों के बल खसकने लगे तब उसे आग के निकट अकेला मत छोड़ो।

२८. फ़र्श पर पानी के भरे हुए ऐसे बड़े बड़े पतीले या बालटियाँ मत रक्खो जिन में बच्चे के गिर पड़ने का डर हो।

——:०:——

तीसवाँ परिच्छेद ।

लोरी ।

[१]

सूरज डूब हुआ अंधियारा,
चमक रहा संध्या का तारा ।
समय हुआ सोने का भाई,
गाती हुई बताती माई ।
ईश्वर को तुम से सुख होता,
सोजा बेटा, मेरे, सोजा ॥

[२]

डूबा सूरज फिर निकलेगा,
आकर फिर से तुम्हें मिलेगा ।
तभी तुम्हारी आँख खुलेगी,
लगा हृदय से मा फिर लेगी ।
चुप हो सोजा पुत्र, हमारे ।
कर आराम सुबह तक प्यारे ॥

[३]

जीवन हो प्रकाशमय तेरा,
हो प्रसिद्ध यह बेटा मेरा।
पुनर्जन्म होने पर प्यारे,
मिले मुझे तू पुत्र हमारे।
सूरज डूब गया पश्चिम से,
सोता है यह बेटा सुख से॥

पं० सुखदेव प्रसाद चौबे।

इकतीसवाँ परिच्छेद ।

बच्चों को भोजन देना ।

१, *जीवन का पहला मास* । एक पाव दूध में आध सेर पानी मिलाओ । इस में से दो दो छोटे चमचे दो दो घंटे बाद आधा चमचा बूरा मिलाकर दो ।

२. *दूसरा और तीसरा मास* । धीरे धीरे दूधकी मात्रा को बढ़ाते और पानी की मात्रा को घटाते चलो । तीसरे मास की समाप्ति पर १ सेर दूध में आध सेर पानी मिलाओ । तीन तीन घंटे बाद ८ से १० चमचे तक दो ।

३. *चौथा, पाँचवाँ और छठवाँ मास* । अब फिर धीरे धीरे दूध की मात्रा बढ़ाते और पानी की मात्रा घटाते जाओ । छठे मास के अन्त में सवा सेर दूध में १ पाव पानी मिलाओ । तीन तीन घंटे बाद १० से १५ चमचे तक दो ।

४. *सातवाँ और आठवाँ मास* । दूध की मात्रा को बढ़ाना और पानी की मात्रा को घटाना जारी रक्खो । आठवें मास के अन्त पर पानी के बिना शुद्ध दूध ही

दिया जा सकता है। तीन तीन घंटे बाद १५ से २० चमचे तक दो।

५. *टिप्पणियाँ* । दूध गुनगुना दो, बहुत गरम न दो। इस में बूरा या मिल्क-शूगर (दूध की खाँड) डालो। जब बच्चा एक वर्ष का हो जाय तब इसे कभी कभी दूध चावल, चावल के आटे का फालूदा, फिरनी, फल का रस, या मूँग की पतली खिचड़ी और मक्खन के साथ रोटी के छिलके दिए जा सकते हैं। भोजन में परिवर्तन बहुत ही धीरे धीरे करने चाहिएँ। पहले कई वर्ष तक बच्चे का बड़ा भोजन दूध ही रहना चाहिए। सब बच्चे एक से नहीं होते। इस लिए ऊपर के आदेश सब के अनुकूल नहीं होंगे। परन्तु फिर भी ये बहुत से बच्चों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे।

६. प्रत्येक लड़की को चाहिये कि इन आदेशों को नकल करके घर में एक जगह लटका रक्खे।

७. एक बार फिर हम कहते हैं कि *बच्चे के लिए माता के दूध के समान अच्छी चीज़ और दूसरी नहीं।*

——:o:——

बत्तीसवाँ परिच्छेद ।

जन्म–घुटी ।

१. सियानी स्त्रियाँ जन्म के बाद बालक को साफ़ कर चुकने पर घी, शहद, अनन्तमूल, और ब्राह्मी के रस में थोड़ा स्वर्ण-चूर्ण मिलाकर चटाती हैं। यह महागुणकारी है। इससे बालक को पाखाना उतर आता है। यदि ये सब चीज़ें न मिल सकें तो बालक को केवल शहद और घी ही चटा दें। जो बालक सतमासा या बहुत ही दुबला पतला हो तो रुई के गाले को कड़वे तेल में भिगो कर उसमें दो चार दिन तक बालक को रक्खें। इस से बहुत पोप पहुँचता है। ऐसा करने से सतमासे उत्पन्न हुए बालक बहुधा बच जाते हैं और पुष्ट हो जाते हैं।

२. पुरानी स्त्रियाँ बच्चे को पैदा होने से छः दिन बाद तक दूध के सिवा एक घुटी भी पिलाया करती हैं। इस से बच्चा तन्दुरुस्त रहता और उसका बल बढ़ता है। घुटी बनाने की विधि यह है कि एक तोला गुड़ में थोड़ी सी अजवायन और पानी डाल कर मिट्टी की

कुल्हिया—कूज़ी—में आग पर उबाल लेते हैं। फिर छानकर गुनगुना गुनगुना अर्थात् कोसा कोसा बच्चे को पिला देते हैं।

३. घुटी कई तरह की होती है। पर सब से उत्तम यह है—सौंफ़, बनफ़शा, मुनक्का, मुलहठी, अमलतास, और तुरञ्जबीन एक एक माशा और बूरा चार तोला पानी में डालकर औंटाले और फिर छानकर बच्चे को पिलादें। जाड़ों में अजवायन और गरमी में गुलकन्द एक एक माशा इस में और डाल देना चाहिये।

४. जन्म से छः दिन के बाद सयानी स्त्रियाँ बालकों को आठ दिन में एक बार जन्म-घुटी देती रहती हैं। यह बड़ा गुण करती हैं। जन्म-घुटी के कई योग (नुसखे) हैं। उन में से एक अच्छा सा यह है—पोदीना, सौंफ़, मरोड़फली, अमलतास, पित्तपापड़ा, सफ़ेद ज़ीरा, सनाय, पाँचों नमक ये सब चार चार रत्ती। सोंठ, मिश्री, पलाश पापड़ा, नर कचूर, सुहागा दो दो रत्ती और उन्नाव एक दाना। यह एक बार पिलाने के लिए काफ़ी है। इन सब को पानी में मिट्टी की कुल्हिया में उबाल ले, फिर छान कर उसी समय पिला दे।

तेंत्तीसवाँ परिच्छेद ।

प्रश्न ।

१. बच्चे को नहलाने के पहले तुम्हें क्या क्या तैयारी करनी चाहिए ?

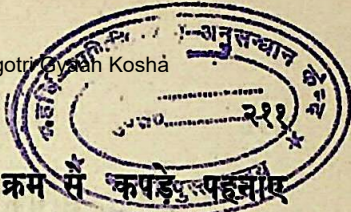
२. बच्चे के स्नान के लिए पानी कितना गरम होना चाहिए ?

३. तुम कैसे जान सकती हो कि पानी बच्चे के स्नान के लिए ठीक गरम है ?

४. वर्णन करो कि तुम नन्हे बच्चे को कैसे स्नान कराओगी ?

५. बच्चे को कितनी बार स्नान कराना चाहिये ?

६. जन्म के शीघ्र ही बाद कई बच्चों के अँधे हो जाने का क्या कारण होता है ? इसके रोकने के लिए क्या किया जा सकता है ?

७. बताओ बच्चे को कौन कौन से कपड़े पहनाए जाते हैं; और प्रत्येक कपड़ा किस चीज़ का बनाया जाता है ?

८. बताओ बच्चे को किस क्रम से कपड़े पहनाए जाते हैं, अर्थात् पहले कौनसा पहनाया जाता है और उस के बाद कौनसा ?

९. जब बच्चे ने छोटा कोट पहना हो तब उसे किस किस कपड़े की ज़रूरत होती है ?

१०. बच्चे के लिए माँ के साथ सोना क्यों हानिकारक है ?

११. एक ऐसे स्वास्थ्य-वर्धक छोटे से बिछौने का वर्णन करो, जिसे गरीब माँ भी बनवा सकती हो।

१२. उन बातों में से कुछ का नाम लो जिनके कारण बच्चा गहरी नींद नहीं सो सकता।

१३. तुम्हारी राय में बच्चे को बाहर ले जाने के लिए कौनसा चीज़ अच्छी है—पीरेम्बूलेटर नाम की बच्चों की गाड़ी या उसकी एक टाँग को अपनी बग़ल के दहनी ओर और दूसरी को बाईं ओर करके गोदी में उठा ले जाना। बताओ तुम एक को दूसरी से अच्छी क्यों समझती हो ?

१४. बच्चे के लिए कमरे से बाहर सोना क्यों अच्छा है ?

१५. बहुत अधिक सरदी के मौसम में तुम बच्चे को पीरेम्बूलेटर में गरम रखने के लिए क्या उपाय करोगी ?

१६. बच्चे के लिए सब से उत्तम भोजन क्या है ?

१७. दो सप्ताह के बच्चे को कितनी बार दूध पिलाना चाहिये ? और तीन मास के बच्चे को ?

१८. जन्म-घुटी किस तरह तैयार की जाती है ?

१९. बच्चे को ठोस भोजन देना कब शुरू किया जा सकता है ?

२०. लम्बी नाली वाली फीडिंग बोतल क्यों इतनी हानिकारक है ?

२१. गाय के दूध को उबाल कर रखने का कारण और विधि बताओ ।

२२. सिक्के, मनके और चाकू आदि बच्चे को खेलने के लिए क्यों नहीं देने चाहिए ?

२३. यदि बच्चे के कपड़ों को आग लग जाय तो बताओ तुम क्या करोगी ?

२४. तुम (क) चोट लगने से चमड़े के फट जाने, (ख) चाकू के घाव की चिकित्सा कैसे करोगी ?

२५. बच्चे को बहुत छोटी आयु में चलाने का यत्न करने से क्या हानि हो सकती है ?

२६. थोड़े से ऐसे छूत के रोगों का नाम लो जिनके बच्चों को हो जाने का डर रहता है।

२७. बच्चों को अतिसार लगने के बड़े बड़े कारण क्या होते हैं ?

२८. दाँत निकलने से पहले ही यदि बच्चे को ठोस भोजन देना शुरू कर दिया जाय तो उसे कौन कौन सी तक़्लीफ़ें हो जाने का डर रहता है ?

२९. बच्चे को न्यूमोनिया हो जाने की दशा में तुम उसकी रक्षा के लिए क्या क्या उपाय कर सकती हो ?